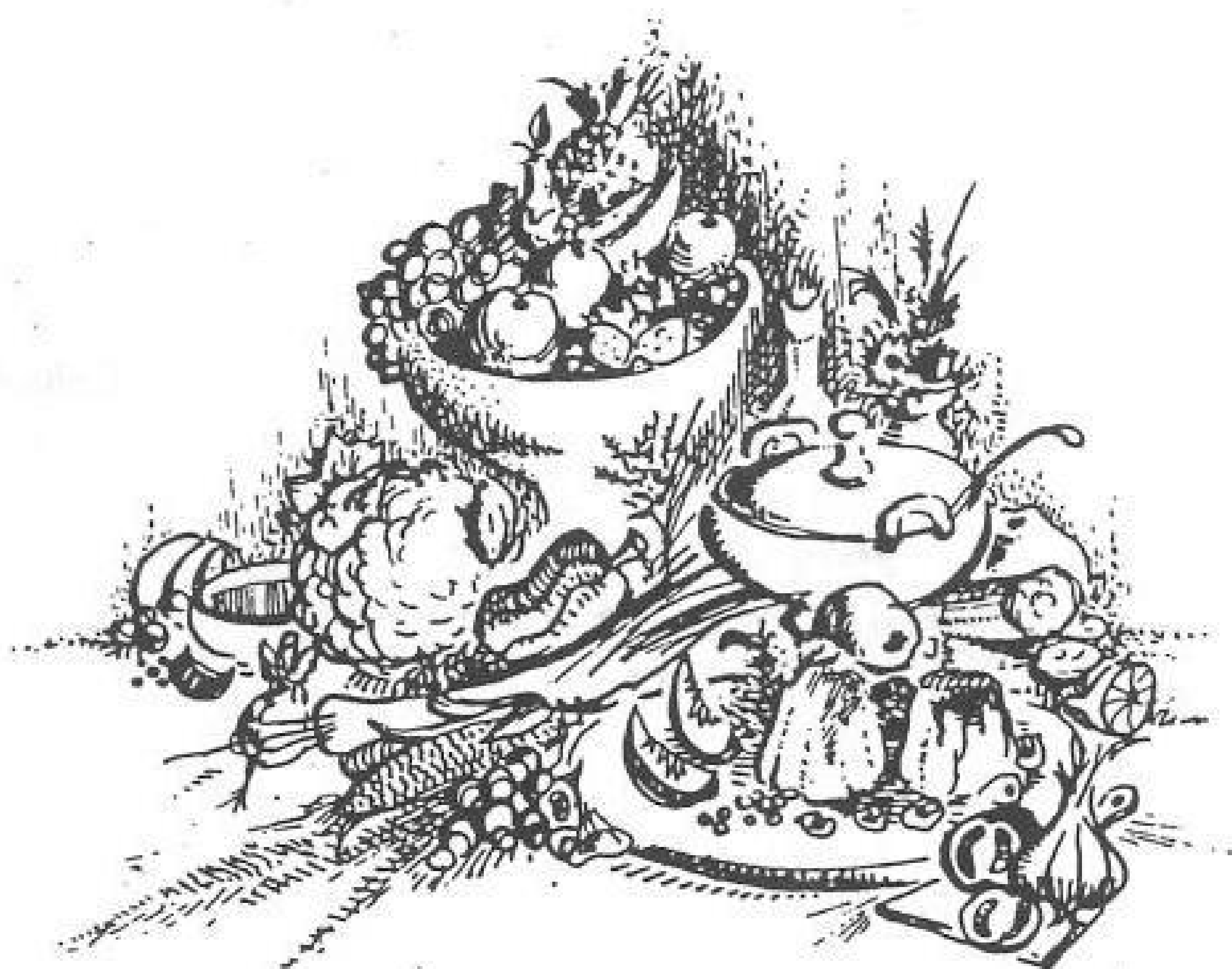
ESPERANTISTA VEGETARANO

Kvaronjara bulteno de la
TUTMONDA ESPERANTISTA VEGETARANA ASOCIO
Fondita en 1908. – En kunlaboro kun UEA kaj IVU
Unua Prezidanto: L. N. Tolstoj – Honora Prezidanto: Ernesto Váňa

Numero 45-46 1-2 / 1985



LA POPOLOJ FAROS EN KONSENTO
UNU GRANDAN RONDON FAMILIAN, VEGETARANAN

****

E S T R A R O d e T E V A :

Prezidanto: Christopher FETTES, St Columba's College
DUBLIN 16 - Irlando

Vicprezidanto: Dr. Inĝ. Ludvík FRITSCH, M. Gorkého 10,
CS - 370 01 ČESKÉ BUDĚJOVICE - Ĉeĥoslovakio

Ĝen. Sekretario: Wiliam SIMCOCK, Clayton House, Butterton,
LEEK, Staffs ST 13 7SR - Britio

Kasistino: Ottoline LANDHEER, v. d. Vies, Bauerlaan 7,
NL - 2111 AT AERDENHOUT - Nederlando
Pĉk. 441 66 82; Amro-Bank n-ro 44.71.08.646, ĝir. 8238
Gr. Houtstr., HAARLEM

◊◊◊

B u l t e n o E S P E R A N T I S T A V E G E T A R A N O

Redaktas: Jana CÍCHOVÁ, U Svobodarny 12, Tel.: 83-1326
CS - 190 00 PRAHA 9 - Vysočany - Ĉeĥoslovakio

Kunlabor.: Sonja ZEDNÍKOVÁ, Sumavského 2/1482 Tel.: 46680 32
CS - 143 00 PRAHA 4 - Modravy - Ĉeĥoslovakio

Al preso preparis: Miroslav ŠKROB, CS - 358 01 KRASLICE 228/32, Ĉeĥoslovakio

Ekspedas -
(al eksteralando): František ARNOŠT, Jezdecká 35
CS - 796 01 PROSTĚJOV, Ĉeĥoslovakio

(en Ĉeĥoslovakio): Olga NOVOTNÁ, Riznerova 2; 801 00 BRATISLAVA

===

E L L A E N H A V O :

Mesaĝo de la Prezidanto (Fettes) 3
Letero el Dudince (Váňa) 5
Nia gratulbukedo 6
Ni funebras 7
Poeziaĵoj: Neĝfloreto, Printempe 8
Revenado al aktiva vivo per krudnutrado (Draganova) 9
El leteroj de niaj legantoj 12
Tra la mondo 19
Por nia kuirejo 21
Nia renkontiĝo en Dudince (Thormann) 22
Por naturamikoj: Pri la natura nutrado (Conti) 23
El redaktora notlibro 25
Anoncoj 26
Joga dieto (Bujak) 28
Lanti pri Tolstoj 29
Libervolaj mondonacoj 31
Landaj Reprezentantoj - Perantoj de TEVA 32

MESAĜO de la Prezidanto

K a r a j V e g e t a r a n o j k a j S i m p a t i a n t o j !

Laŭ peto de nia Prezidanto, sinjoro Ernesto Vana mi transprenas de li, ekde la komenco de 1985, liajn prezidantajn taskojn. Pro tio nia redaktorino petis mesaĝon pri nia vizio de la estonteco de TEVA. Tion mi volonte provizas, kun la espero, ke ĝi plaĉos al vi.

Ni memoru la celojn de niaj fondintoj: **"Disvastigi Esperanton inter vegetaranoj - vegetarismon inter esperantistoj kaj kunligi ĉiujn esperantistajn vegetaranojn en solidara amikaro."**

Nu, ĉu ni egale bone plenumas tiujn celojn? - Certe nia bulteno faras multon por disvastigi vegetarismon inter esperantistoj, kiuj ne povas legi pri vegetarismo en naciaj revuoj. Malpli bone, pro ties neregula apero, ĝi kunligas la membrojn de TEVA. - Pri la unua celo ni lastatempe nenion faris; sed tamen tie estas grundo la plej fekunda ĉar ja ekzistas en la mondo multe pli la vegetaranoj ol esperantistoj !

Mi proponas, ke ni agu laŭ la jena skizo kaj samtempe mi petas ke vi sendu rekte al mi viajn pensojn pri ĝi:

1) Nia ŝatata revuo aperu oficiale (anstataŭ hazarde) duonjare, - en Aprilo kaj Oktobro. Tio permesos ties regulan aperon sen doni kapdolorojn al tiuj, kiuj redaktas kaj eldonadas ĝin. (Tiujn kapdolorojn mi mem bone konas).

2) Meze de la jaro ni eldonu TEVA-Jarlibron. Ĝi enhavu almenaŭ: - liston de niaj reprezentantoj; - adresojn de ĉiuj naciaj vegetaranaj asocioj - kalendaron de naciaj kaj internaciaj konferencoj pri vegetarismo, bestoprotektado, naturkuracado ktp.; - tradukon en kiel eble plej multajn lingvojn de la frazo: **"Mi estas vegetarano; ĉu vi povus provizi manĝaĵojn sen viando aŭ fiŝo ?"**; - liston de "delegitoj", kiuj okaze de vizito de TEVA-anoj el alia lando aŭ "helpus, se necesus", aŭ "dezirus havi kontakton", aŭ "eble povus gastigi", aŭ "pretus aranĝi ĉion pri la vizito"; - liston da homoj, kiuj volas korespondi pri diversaj vegetaraj temoj.

3) Ni aperigu novan informilon INTERNACIA VEGETARISMO, kiu nalukse presita, povus enhavi lastmomentajn novaĵojn; - ĝi ne rivalu, sed komplementu ESPERANTISTA-n VEGETARANO-n - kaj strebu estiĝi (ĉu fine oficiale?) tia bulteno, kian IVU jam longe intencas eldoni, sed ne sukcesis pro la lingvaj problemoj, kiujn ni, per Esperanto, povas venki.

4) Ni eldonu la serion da libretoj pri la vegetara kuirarto, (ja, du, tri homoj jam proponis sin por tiu laboro; la aliaj bonvolu anonci sin).

5) Ni aperigu nacilingvajn faldfoliojn pri Esperanto kaj TEVA, disdonotaj al

neesperantistoj vegetaranaj. (Teksto en la angla, germana, itala kaj nederlanda lingvoj jam ekzistas, eble plibonigotaj).

6) Ni faru nian eblon ĉeesti naciajn kunvenojn de vegetaranoj por tie paroli (sen enuigi la mondon!) pri la valoro de Esperanto. Notu ankaŭ la datojn kaj lokojn de du internaciaj kongresoj, kie ni havos apartan ŝancon por varbi por nia Internacia Lingvo: - 1/ en Italio (Cervia) okazos la Eŭropa Kongreso de Vegetaranoj en 1985, de la 25-a ĝis la 31-a de aŭgusto; - 2/ en Jugoslavio (Dubrovnik) okazos la venonta Mondkongreso de la Vegetarana Unio je la fino de marto 1986. Mi mem sentas la devon ĉeesti la du konferencojn.

7) Ni ne estu kontentaj, ke aliaj homoj havas bonajn ideojn, faras utilajn taskojn. - Iu ajn, kiu havas aŭ ideon aŭ monon, povas fari ion utilan por TEVA ! - Mi volonte faros proponojn al tiuj, kiuj havas nur tempon!

* * *

Karaj Geamikoj,

la mondo bezonas kaj vegetarismon kaj Esperanton. - Se ni farus el TEVA utilan ilon de tiuj du idealismoj, ni farus valoran laboron ankaŭ por tiu monda paco, kiun la plejmulto povas nur pri-paroli, ne helpi. - Ni ekagu do !

Elkore via
Kristoforo Fettes

EL LA TAGLIBRO DE L. N. TOLSTOJ

Ago estas morala, se ĝi direktiĝas al homoj kaj al persona perfektiĝo.

(Vol-52; p. 158) - el j. 1894.

Vero ne konas limojn, sed la malvero estas limigita.

(Vol. 52. p. 169) - el j. 1869.

Mi havas verdan vitreton sur okule kaj ĉio videblas verda al mi, mi ne povas ne vidi la mondon verda, kvankam mi scias, ke ĝi ne estas tia.

(Vol. 53. p. 104) - el j. 1898.

Kio estas bono? Bono estas la vera bono, la bono por ĉiuj.

(Vol. 53. p. 82) - el j. 1898.

Problemo virina ne ekzistas. Ekzistas nur problemo de la libereco kaj egaleco por ĉiuj homoj - homaj estaĵoj.

(Vol. 53. p. 181) el j. 1899.

Frateco estas natura, karakteriza de homoj.

(Vol. 53. p. 225) el j. 1900.

Egoismo estas aĉa, se ĝi estas persona, pli aĉa, se familia, kaj se popola - tiam terura.

(Vol. 54. p. 223) el j. 1901.

Kono estas studado de pensomovoj de aliaj homoj. Al mi konataj estas tri movoj: 1) logika, 2) eksperimenta, 3) imita. Studado de la pensesprima formo mem estas lingvoj.

(Vol. 54. p. 247)

Notis kaj tradukis: Vjac . **HROMOV**

Ĉi-jare pasos 75 jarojn ekde la morto de L.N.Tolstoj. Tial ni aperigas kelkajn ĉitaĵojn el lia Taglibro. (**La Red.**)

L E T E R O   E L   D U D I N C E

Karaj Geamikoj,

miaj plejunuaj vortoj estu dankaj al vi ĉiuj, kiuj afable sendis al mi gratulon dum la belegaj Kristnaskaj-Novjaraj festotagoj. - Venis tiom multe da ili, ke mi vere ne kapablis al ĉiuj aparte danki kaj gratuli reciproke. Do ĉiloke mi elkore dankas al ĉiuj, kiuj afable rememoris min kaj mi same sincere deziras al ili ĉion bonan, ĉefe sanon, kontentecon kaj ĝojoplenan vivon en paca mondo!

La sekvaj niaj "plejunuaj" vortoj estu: saluton, al la nova Prezidanto de nia TEVA, -al s-ro Fettes,- kaj peton al vi ĉiuj, ke ni helpos al li en la nefacila tasko, kiu lin atendas kaj kiun li afable akceptis.

Kaj ankaŭ mi dankas al vi pro multaj leteroj, en kiuj vi montris, pruvis kaj atestis intereson pri la sorto de TEVA kaj de nia kara bulteno. - Jes, multaj leteroj venis ekde la UK-Budapeŝto, kie mi en nia Konferenco anoncis, ke mi abdikos pri la gvidanta funkcio en TEVA, kiam mi trovos la okazon konvena, por ĝustatempe transdoni tion al pli juna, kapabla persono. Vi jam scias ke tio okazis kaj pri la solvo ni ĉiuj povas esti kontentaj. TEVA estos en kapablaj kaj ĝustaj manoj.

Same mi dankas elkore al tiuj, kiuj en siaj leteroj esprimis al mi siajn simpation, konfidon, kaj aparte dankon al tiuj, kiuj honoris mian agadon per rekono kaj kiuj petis min, ke mi restu en intima kunlaboro kun TEVA, kiel ties "Honora Prezidanto", pro miaj meritoj, akiritaj dum la longaj jaroj. - Karaj Geamikoj, mi jese respondas al vi kaj mi plenumas vian ĝeneralan deziron. - Refoje dankon!

Mi eĉ kortuŝite legis viajn leterojn, en kiuj estis sinceraj vortoj, kaj ĝojigis min la scio, ke miaj laboro kaj klopodo ne estis vanaj.

Kaj nun peto: ne estu surprizitaj, ke nia kara bulteno ricevis pli modestan aspekton, precipe la antaŭa. Ĝi estis provo el "propra kuirejo" komposta. Sed ankaŭ ankoraŭ tiu ĉi numero. La sekvantaj certe estos pli plaĉaj, pli bon-aspektaj, danke al nova presejo de la eldonejo PERSPEKTIVO, perfekte Esperanta, kiu afable akceptis la eldonadon de nia kara bulteno, kaj al kiu apartenas ankaŭ niaj sinceraj dankaj vortoj.

Kaj al vi ĉiuj refoje: koran dankon pro ĉio, - ĉio !

Amike via **Ernesto Váňa**

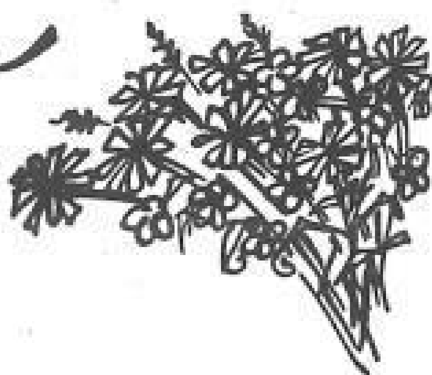
* *

*"NE MORTIGU" **aludas morton ne nur de la homo sole, sed de ĉio vivanta.** Kaj ĉi ordono estis enskribita pli frue en la homa koro ol sur la Sinaj-monto. - Kiu respektas la leĝon de la vivo, tiu nepre evitas la manĝadon de*

L.N. Tolstoj

nia gratulbukedo

* * * * * * * * * * * * * * * *



Al ĉiuj TEVA-anoj, legantaro de EV:

p. f. 1985

FELIĈAN, ĜOJAN NOVAN JARON !
En laboro mult-sukceson,
En ĝardeno ruĝan pomon,
Sur la kampo oran spikon,
Vegetaran sanan vivon,
Da infanoj plenan domon,
Por la homoj — Esperanton,
Pere de ĝi amikecon,
Kaj al ĉiuj hejme panon
Plus la daŭran MONDAN PACON !

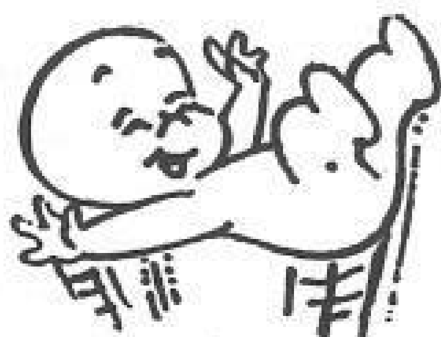
* *

Ni salutas nun la karajn gesamideanojn :

s-ro	Hugo Landheer, Aerdenhout, NL, okaze de lia 88-j.
s-ro	Gültling, Karlsruhe, GFR, ĉe lia 86-jariĝo
s-ino	O. Robotham, Anglio, ĉe ŝia 84-jariĝo
s-ro	A. Sattek, Pribor, CS, ĉe lia 84-jariĝo
s-ro	E. Würker, Reichenbach, GDR, ĉe lia 82-jariĝo
s-ino	I. Tasnàdyné, Budapeŝto, H, ĉe ŝia 82-jariĝo
s-ro	D. Prandorfi, Otrokovice, CS, ĉe lia 82-jariĝo
s-ino	v.d. Tinteren, Nederlando, 80-jariĝis
s-ro	E. Otevřel, Kvasice, CS, 80-jariĝis
s-ro	V. Camara, Ostrava, CS, 80-jariĝis, ambaŭ denaskaj vegetaranoj

A L Ĉ I U J N I S E N D A S NIAJN SINCERAJN GRATULOJN !

* *



Al nov-geedzoj Alena kaj Jozko ZACHAR en Rakoluby, Slovakio, naskiĝis ĉarma filineto **M O N I K A .** - Ni gratulas al la feliĉaj gepatroj kaj al la vegetarana etulino ni deziras ĉion bonan en la vivo, sanon kaj feliĉan vivon en la paca mondo !

* *

NI FUNEBRAS



B e d a ŭ r i n d e f o r p a s i s n i a j n k a r m e m o r a j n g e a m i k o j n:

s-ro J. Rooke, Ermelo, NL, en sia 85-a jaro
s-ro E. Mácha, Frýdek–Místek, CS, 90-jara
s-ro Fr. Svačina, Moravio, CS, 90-jara
s-ro Vl. Čepelak, Ostrava, CS, 93-jara
s-ino Olga Pytlounová, Winterthur, Svislando
s-ino Inkey Vilmosné, Budapeŝto, Hungario

AL ILIAJ FAMILIANOJ NI ESPRIMAS NIAN SINCERAN KONDOLENCON !

\+ + +

En majo antaŭ du jaroj forpasis profesoro Wilhelm BROCKHAUS, redaktoro de la gazeto "Der Vegetarier"

\+ + +

B A B A J I M O R T I S . . .

Antaŭ unu jaro, la 14-an de februaro 1984 forlasis sian fizikan korpon hinda guruo BABAJI en Haidakhan. Centmiloj da liaj adeptoj kredas, ke Babaji estis granda Avataro, kiu venis plifirmigi morale la homaron. Miloj da liaj disĉiploj dum renkontiĝoj ricevadis vegetaranan nutraĵon sur babanaj folioj.

\+ + + + + + + + + + + + + + + + +

Kaj ĉiloke ni memoru, ke antaŭ 75 jaroj forpasis la unua Prezidanto de nia TEVA, L. N. T O L S T O J .

—*—♦—*—

Neĝfloreto



Estas mi gelanto blanka
sub la neĝ' dormanta,
kiel junulin' hontema
pro rigard' amanta.

La suneto min ja igis
el-sub neĝ' eliri,
por ke ĉiu trapasanto
povu min admiri.

Ĝoje mi al vi prezentas
floron mian helan,
kaj pri la printemp' rakontas
fabeleton belan:

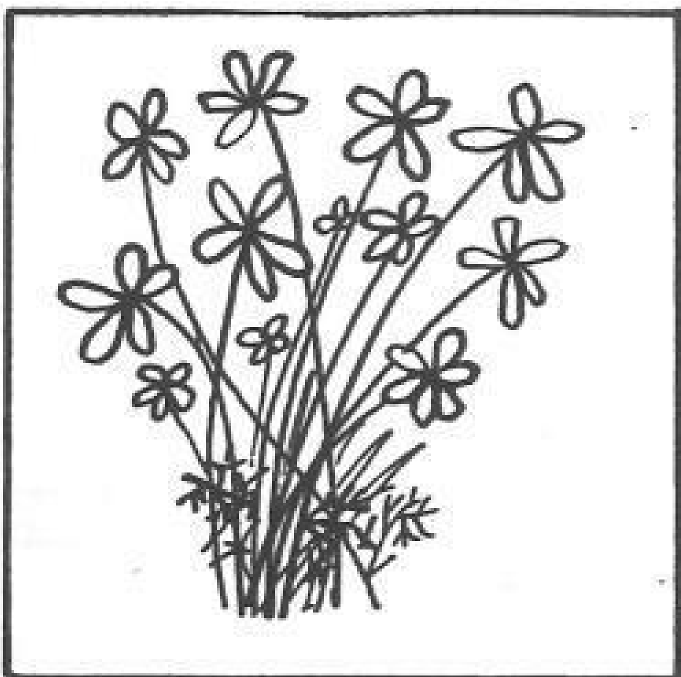
Ke post mi salutos vin la
viola odoro,
kaj post tiu amikina,
najtigala ĥoro.

Ke semantoj jam eksemos
sur la grundo kampa,
kaj ŝafidoj ree blekos
sur herbej' floranta.

Bonka Jordanova-Pavlova
Ŝumen , Bulgario

****

Printempe



Pulsas kor' del' kamp': ĝi vivas!
Kolzo kvazaŭ flava plato, -
nova semitaĵ' jam vicas,
plena de abel-zumado.

Arboj pompas plene - flore,
eĉ surtere floroj disas !
Ridi lernas vi denove,
ĝoje tial, ke vi vivas !

V. Csontos, Zalaba, Ĉeĥoslovakio

Elenka I. Draganova
Ruse , Bulgario

REVENADO AL AKTIVA VIVO PER KRUDNUTRADO

Kiel 16-jaraĝa lernantino en antaŭlasta gimnazia klaso, mi malsaniĝis je abdomena tifo, kiam tiu furiozis en nia urbo post inundo. Je la 21-a de mia malsaniĝo la min fleganta kuracisto diris, ke mi jam estas sana kaj mi, kuraĝigita per liaj vortoj, provis iri en la lernejon. Tamen mi falis sur la straton kaj la malsano daŭriĝis transformiĝinte en paratifon; poste en peritoniton, kiu post kriza stato trapasis en formo de seka tuberkuloza peritonito. Proksimume kvar jarojn mi estis alnajlita sur la lito en tre grava malbonstato, kun ĉiam alta temperaturo, forte ŝvelinta ventro, akraj doloroj kaj multaj aliaj gravaj simptomoj.

Dum la unua jaro de mia malsaniĝo la kuracado konsistis el nura medikamenta helpo, el ŝmirado de mia ventro per hidrargaj preparatoj kaj el meto de sako kun glacio sur la ventron. Mi prenis medikamentojn perbuŝe, sed ankaŭ oni aplikis al mi injektojn, narkotikaĵojn kiel opion, morfinon ktp. Malgraŭ ĉio la sanstato restis ĉiam la sama. Senrezulta. Dume mia sanstato malboniĝadis. Mia koro, difektita per reŭmatismo kaj ĉiama gorĝodoloro, je kiu mi suferis ekde mia junaĝo kaŭzis pluan difekton de dekstra kor-klapo, miaj dentoj moliĝadis kaj la pupiloj larĝiĝis ĝis blindeco ktp. ...

Laŭ kuracistoj mia vivfino estis proksima kaj sensenca estus elspezi pluan monon por la kuracado. En la malsanulejo mi estis jam elstrekita el la matriko kaj lasita dependa de la sorto. Kun mia malbona sanstato mi paciĝis. Ĝi estis eble mia destino.

Mia patro estis jam emeritulo, abonanto de prisanaj gazetoj, ĉar li intencis vivi naturkonforme. Tiuj gazetoj venis ankaŭ en miajn manojn kaj mi komencis aplikadi iliajn rekomendojn, malgraŭ la opinioj de la gepatroj kaj kuracistoj. Mi rifuzadis manĝi viandon, samtempe komencante helpe de mia patro aplikadi la akvokuracadon. Mi rifuzadis manĝi ankaŭ lakton, ovojn, viandaĵojn ktp. Malgraŭ ĉio kaj sen kompetenta gvidado la kuracado antaŭen marŝis malrapide. Mi sekvis severan striktan vegetaran reĝimon, pli multe da krudaj fruktoj kaj legomoj, sukoj kaj akvokuracaj procedoj. Kaj la rezulto komencis aperadi. Miaj piedoj, kiuj estis preskaŭ sekiĝintaj de longa kuŝado kaj senhelpe pendis komencis malrapide reviviĝadi kaj mi kiel 20-jarulino komencis paŝadi kiel infano paŝon post paŝo.

Mia forte ŝvelinta ventro malrapide normaliĝis kaj ankaŭ la aliaj simptomoj iom post iom komencis normaliĝadi. Oni diris al mi, ke ĝis la fino de mia vivo mi devos ĉiurilate rigore vivi, alie la fiasko estus neevitebla.

Mi daŭrigis la reĝimon sufiĉe longan tempon, transirante al tute krudmanĝa nutrado, konsistanta ĉefe el fruktoj, iom da legomoj kaj muelitaj nuksoj, migdaloj aŭ pistakoj, sen pano, lakto kaj laktaĵoj, ovoj, sukero kaj pasteĉaj nutraĵoj. Anstataŭ tiuj mi prenis potage ĉirkaŭ 100-150 gramoj da mielo, ofte tiam kiam mankis freŝajn fruktojn dum la vintro.

Mia avidemo pri utilplena vivo komencis superi la prudentecon kaj mi, en strebo atingi la ĝis nun perditan propran aktivecon en la vivo, neglektis plenumon de la sanecaj normoj kaj la malboniĝado tuj reaperis. Sed la purigita kaj fortigita organismo, kune kun prenitaj rimedoj sukcesis venkadi la krizajn situaciojn kaj mi denove ĵetadis min kun nesuperebla forto en aktivan vivon.

Mi finis mian mezlernejon, mi edziniĝis, kaj mi komencis labori por ke mi povu helpi al mia edzo en studo je la universitato, mi tradukadis el la angla lingvo pri-sanecajn k.a. literaturaĵojn, sed ne nur tion mi faris, ankaŭ ĉion alian kaj tial mia sanstato restis lamanta ĝis nun ĉefe pro la pezaj organismaj difektiĝoj, kormalsano, ŝtoniĝinta galo, reveninta peritonito dum 1964 pro krevo de granda tumoro ĉe la dekstra ovario, fine akrigita nerva sistemo, pro kio la kuracistoj nomis min LA PATOLOGIO.

Malgraŭ la supre nomitaj organikaj difektoj, kaj pro ne strikte plenumataj, por mi tre bezonaj sanigaj normoj, mia organismo sukcesis venki la plej pezajn krizajn statojn dank'al ĝusta nutrado, kruda nutraĵo, kiu, -kuraĝe mi povas diri,- surbaze de miaj multjaraj propraj spertoj, ekzistas kiel ununura plej bona vojo, por akiri kaj konservi la normalan fizikan kaj animan sanon.

Tiel, malgraŭ antaŭdiroj de la kuracistoj, mi travivis mian 70-jaraĝon kaj ili devis konfesi, ke mi daŭras vivi NUR pere de mia speciala NUTRADO.

Kvankam mi ĝis nun ankoraŭ aktivas fizike kaj mense, mia nutrad-reĝimo estas modesta kaj limigita, ja krom tio: la produktaĵoj nuntempe estas pli neplenvaloraj ol antaŭe pro granda uzado de la ĥemikaĵoj ĉe la produktado kaj oni ne povas fidi al tiuj kaj havi iamajn pozitivajn rezultojn.

Jen mia nutrad-reĝimo, kiun mi kun malgrandaj deflankiĝoj pli longe ol 50 jaroj sekvis kaj kiun mi daŭrigas, kvankam nun iom malfacile kaj ne tiom efike:

Matene: mi eltrinkas glason da varmeta akvo kun 1-2 tekuleroj da mielo, aŭ nur kun suko de ½ aŭ tuta citrono.

Tagmeze: mi prenas krudan legomon, kun 30 gramoj da muelitaj nuksoj, aŭ pro ŝanĝo 100 gramoj da freŝe farita hejma fromaĝo.

Kiam mankas freŝa legomo dumvintre, mi prenas 1-2 duonkrudajn terpomojn, aŭ glason da tomatosuko kun 30 gramoj da nuksoj.

Mia **vespermanĝo** similas al la matenmanĝo: 1-2 krudaj fruktoj, aŭ trempitaj sekaj prunoj kun iom da muelitaj nuksoj. Antaŭ enlitiĝi mi prenas duonglason da akvo kun 1-2 kuleretoj da mielo.

Ununura mia akva proceduro estas matena frotado de la tuta korpo per malseka banfrotilo, poste per seka frotilo, aŭ per kruda kotonŝtofo. Laŭ ebleco mi pensas almenaŭ 1 horon promenadi ekstere, sed la aero en granda urbo estas malpura, tial mi ofte preferas resti hejme.

Konklude: la krudmanĝado, ĝuste kombinita kaj en moderaj kvantoj, faras miraklojn, sed bedaŭrinde en hodiaŭaj cirkonstancoj ne eblas apliki ĝin kun la samaj pozitivaj rezultoj kiel antaŭe. Speciale por mi tio fariĝis tre malfacila, ĉu en formo de kuracilo, ĉu en ĥemiigitaj nutradproduktoj kaj forte reagas ĝuste mia organismo, tiom sentebla kontraŭ ĉio tia, eĉ en malgrandaj kvantoj, senteblas je veneno, en formo de ekzemoj ktp.

El la bulgara tradukis : Stojan M I N Ĉ E V
Stojanovo , Bulgario

◊◊◊

* La plej bona inventaĵo ĉiujare premiita estas en Francio. Por la jaro 1983 tian premion ricevis la okcident-germana firmao Dornier pro eltrovaĵo per kiu oni povas sen operacio forigi urin-ŝtonetojn el la renoj.

\- ◊ -

* En malsatado laŭ ĝisnuna scienca esploro la serpentoj estas la plej eltenemaj, iuj iliaj specoj vivas sen nutrado eĉ 2-3 jarojn. - Sed ankaŭ la krokodilo eltenas sen nutrado du jarojn kaj preskaŭ tiom ankaŭ la testudo.

\- ◊ -

* Iuj estaĵoj eltenas grandajn frostojn, ekzemple la heliko eĉ -120°C kaj en varma medio ĝi denove normale vivas. - Same la serpentoj, ekzemple la kolubro, eĉ kiam ĝi estas frostiĝinta kvazaŭ vitro kaj rompebla en tiu stato, post revarmiĝo ĝi denove normale vivas.

\- ◊ -

* **Ne nur homoj, sed ankaŭ anseroj?...**

La familio Kostecki en Litovio havas anseron, kiu estas pli ol 30 jarojn aĝa. La ansero kutimis la filinon de Kostecki, Elviron, akompani ĉiutage ĝis la lernejo, kiam la filino estis junaĝa, kaj la ansero ŝin tie atendis, kaj akompanis ŝin denove hejmen. - Nun la ansero havas similan amikecon kun ŝia filino Julia. - Pri la alta aĝo de la ansero interesiĝas jam ankaŭ fakuloj-zoologoj el la universitato de Vilnius.

Ĉu niaj geamikoj el Litovio povus al ni skribi pli multe pri la interesa Matusalem-aĝa ansero? - **LA RED.**

* *Multaj forpasis el la unuaj pioniroj, el tiu granda movado, kiu alportisnovajn ideojn... sed restis la devizo de ili, de tiuj, kiuj batalis kontraŭ la homa malklereco kaj spirita mallumo: - Vegetarismo estas la ŝtupo en la intelekta evoluo, kiun oni ne povas transsalti !*

(Vlad-eĉek)

El leteroj de niaj legantoj

PRI DUDINCE

Letero el Pollando

Jam de multaj monatoj ni legadis la revuon ESPERANTISTA VEGETARANO kaj ni ekhavis firman volon partopreni la Renkontiĝon de Vegetaranoj, Naturamikoj kaj Joganoj en Dudince.

En la revuo ni trovis interesajn informojn pri saniga nutromaniero kaj pri konservado de bona sano. Ni klopodis laŭ ebleco apliki la vegetaran manĝon en nia menuo kaj ni soertis, kiel kontentige tia manĝo efikis.

Ni volis profundigi nian scion kaj praktike enkonduki en la vivon la principojn de vegetarana nutrado. Al tio certe kontribuus nin partopreno en la konferencoj dum la Renkontiĝo de Vegetaranoj en Dudince.

Ni esperis trovi en Dudince pli multajn manĝo-konsistaĵojn ol ĉe ni ili estas atingeblaj kaj havi okazon por interŝanĝi spertojn kun eksterlandaj esperantistoj en vegetarana medio.

Kun granda peno ni sukcesis fine organizi la vojaĝon al Dudince. Sed bedaŭrinde ĝi povis esti realigita jam post la fino de la Renkontiĝo septembre 1984.

Veturante jam en Slovakion bonvenigis nin la naturo riĉa ja freŝa aero kaj bona, trankvila atmosfero, kiun oni povas senti precipe dum la veturo de Zvolen al Dudince. La vidaĵo etendiĝanta ekster la fenestroj de nia vagonaro donis ripozon al niaj okuloj. Kvietigis nin intensa verdaĵo de arboj, densaj arbaroj sur montodelikvoj, kvazaŭ malsuprenirantaj al ni, al nia vagonaro por ĝojigi nin.

Same kiel la pura, refreŝiga, montara atmosfero, estis la afablega kaj simpatia akcepto flanke de kara Prezidantode TEVA Samideano Ernesto Vana.

Malgraŭ malfrua vespero, ĉar dum nia alveno al Dudince la tago krepusiĝis kaj fariĝis tute mallume, nia kara Prezidanto tuj estis preta okupiĝi pri ni, kvankam li mem antaŭ momento revenis el vojaĝo. Li enloĝigis nin en komforta hotelo. Lian amikan prizorgon ni sentis sur ĉiu paŝo.

Ni ricevis interesajn informojn pri Dudince kaj la okazinta Renkontiĝo de Vegetaranoj.

Laŭ nia opinio ne povus esti pli trafe elektita loko por tia Renkontiĝo ol tio estas Dudince. Ĝi havas sanigajn valorojn. Oni spiras tie facile kaj tuj akiras bonfarton. Tio estas jam oficiale rekonita, - tial en Dudince estas konstruataj sanatorioj, hoteloj, ripozejoj. Antaŭ Dudince malfermiĝas perspektivo de granda disvolvo kiel fama sanatoria banloko.

Bedaŭrinde ni ne povis profiti la banadon en baseno, ĉar ĝi jam estis

fermita.

Ni multe interparolis kun s-ano Ernesto Vana kaj aŭskulti lin estis vera plezuro. Li montris sian belan ĝardenon, en kiu estis maturiĝantaj bongustaj vinberoj, admirinde bonaj, aromaj kaj akvomelonoj. Ni konstatis, ke la sojo tie estas kelkfoje pli alta ol la sojo "Progres" kultivata de ni apud la pola marbordo.

Ni ricevis donace multe da fruktoj de tiu ĉi ĝardeno kaj ni povis gustumi ilin survoje rememorante kun dankemo la karan Mastron, kiu akceptis nin en Dudince kvazaŭ plej amindajn familianojn. Akvomelonojn ni alportis hejmen kaj regalis per ili esperantistojn en gdanska klubo rakontante pri nia vojaĝo.

Post tiu vere mallonga restado en Dudince ni estis bonege ripozintaj kaj ni sentis, ke revenis al ni granda sano. Do ni intencas denove ĝin viziti.

Daniela Emler** kaj **Gerard Tobias
POLLANDO

\- * -

Senkulpigu, ke mi tiom malfrue respondas... kaj egan dankon por EV, gazeto, certe tre interesa kaj mi eĉ ne supozis, ke io simila en Esperanto ekzistas. Krom tio tre min ekinteresigis la artikolo pri la FAGOPIRO (Fagopyrum tatar ikum), pri kia plantaĵo temas, mi ne povas tion ie en literaturoj trovi... Kaj kie estus eble prizorgi la semojn? ...

Surprizis min la mencio, ke la cerealoj estas malutiligaj por tiuj, al kiuj minacas la skizofrenio! Tion mi ĝis nun neniam aŭdis. Laŭ mia opinio la gazeto estas bone redaktata kaj alportas multe da instigaj ideoj... Interesa estas la artikolo pri fastado - sed kompreneble mi opinias, ke nuntempe ĝi ne konvenas por laborantoj en industrio agrokulturado, ĉar ili tion ne eltenus. Alie mi krads, ke ĉe sekvo de principoj en la artikolo menciitaj, estas eble konservi sian sanon kaj viglecon. Ankaŭ la hodiaŭa vivmaniero ion sim ilan ne permesas. ...Miaopinie por vi temas pri tre interesa kaj celtrafa laboro. Miajn rimarkojn mi menciis ĉi tie, alie malfacile ion aldoni. Kaj tiel mi deziras en via laboro multe da sukceso. Kaj se iam al vi iu kajero restos neuzita, rememoru min, ŝate mi ĝin denove legos. ...

Via **Otto Sobotka** Brandys nad Labem

\- * -

Antaŭ nelonge en januaro mi post multaj jaroj revizitis la urbon Jasnaja Poljana, kie estas la Muzeo pri L.N. Tolstoj (1828-1910), loko de liaj vivo, agado, kreado (iama bieno). Ĉi tie li naskiĝis kaj vivis pli ol 50 jarojn. Ĉi tie li verkis ĉirkaŭ 200 verkaĵojn, inter ili "Milito kaj Paco", "Anna Karenina", multajn ĉapitrojn de la novelo "Reviviĝo". Pli ol 60 jaroj pasis ekde la fondo de la Muzeo Jasnaja Poljana, sed ĝi aspektas kiel tiam, kiam ĝi estis dum la vivo de L.N. Tolstoj. ...Post vizito de la muzeo kaj bviblioteko mi vizitis lian tombon, laŭ lia deziro tre modestan, sen monumento. S. Zweig diris: "En la tuta mondo ne ekzistas pli poetieka, pli impresa kaj kortuŝiga (ĝuste pro sia

modesteco) tombo ol tiu." Kiu ne vidis la Muzeon kaj Jasnaja Poljana-n, tiu ne povas kompreni Tolstoj-on kaj liajn verkojn. ...En la muzea biblioteko regas absoluta ordo. Dum kelkaj horoj mi sukcesis trarigardi la katalogojn kaj eldonaĵojn pri Tolstoj kaj vegetaranoj. La vizito en Jasnaja Poljana estis por mi festo kaj ĝi tia restos por ĉiam en mia koro.

Via **V. Hronov,** Estonio

- * -

Nederlanda Vegetara Ligo skribas, ĉu ni scias, ke s-ino Jelly KOOPMANS el Rotterdamo, NL, festis sian 65-jariĝon! Ili deziras al ŝi ĉion plej favoran por novaj vivjaroj!

- * -

Kvankam la nomo kaj ideo de vegetarismo estas al mi jam pli longe konata, unu el viaj n-roj de EV instigis min fariĝi vegetarano. - Kaj mi viciĝis al viaj abonantoj. - La enhavo estas tre interesa, tamen mi proponas envicigi novan rubrikon pri vegetaranaj manĝoj...
Subskribo: **J a n**.........(nelegebla nomo)

Karaj niaj kontribuantoj kaj skribantoj tre ofte vi forgesas indiki vian nomon ankaŭ sur la koverto -pro nekompleta adreso aŭ nelegebla nomo mi ne povas al vi respondi!- el lasta n-ro de EV ni devis multe da materialoj pro teknikaj kaŭzoj ellasi. - **La red.** -

- * -

Estimataj gesamideanoj,

dankon pro via letero. Spite tion, ke la redaktantoj de EV klopodas regi la situacion - la gazeto aperadas neregule kaj malofte. Tio influas ankaŭ la staton de la abonantaro, kiu malofte sendas libervolajn kotizojn argumentante, ke ili ne ricevadas la gazeton. Mi jam ne sciis al kiu sendadi tradukitajn artikolojn por EV. - Pasintjare mi povis ĉeesti kongreson de SEA en Zilina, kie okazis ankaŭ kunveno de TEVA. La ĉambro estis plenplena, multaj homoj interesiĝis pri ĝusta vivmaniero, oni povis elluzi la situacion, sed bedaŭrinde, la ĉefa instanco estas la presejo, kiu asertas, ke ĝi havas aliajn "gravajn" laborojn kaj la presadon de EV prokrastigas aŭ forŝovas. - La saman situacion havas "Esperantisto slovaka"...

***Vlado Sládeček,** Ostrava, CS*

- * -

La enhavo de EV estas ĉiam tre interesa kaj mi jam tradukis kelkajn artikolojn, kiujn mi aperigos en nia nacia ĵurnalo. - Vere nia estiminda Majstro Zamenhof faris grandan kaj meritplenan laboron, doninte al ni lingvon, per kiu ni povas el multaj landoj interkompeniĝi, ekkoni kaj ekami unu la alian.

S.A. **Farani,** Jhelum, Pakistano

- * -

Kara nia paĉjo Ernesto,

laŭ via letero kaj post multaj telefonadoj mi sciiĝis, ke jes! - En nia radio oni parolis pri la "plej aĝa viro en la nuna mondo", kiu estas priskribita en la angla Libro de Rekordoj, kaj kiu estas ARTHUR REED, kaj vivas en New York.Laŭ lia aserto li naskiĝis en Buffalo en la jaro 1860, sed oficialan dokumenton li ne havas pri tiu dato, ĉar la urba arkivo en Buffalo forbrulis. - Li estis dufdoje edziĝinta, unue kiam li

estis 50-jaraĝa, la duanfojon en sia 92-a jaraĝo. Pri lia nutrado nia radio ne parolis, nur, ke li neniam trinkis alkoholaĵojn, nur unufoje en sia vivo, antaŭ 85 j. - ovo-likvoron.

Perla Fülöpp, Budapeŝto, Hugario

\- * -

Estas multaj bonaj evoluoj en rilato al naturkuracado, vegetarismo kaj naturismo en nia lando, do oni ne devas nur malesperiĝi pro la malbonaj efikoj de la ĝenerala venenigo de la tero kaj aero. - Eble tio necesas, por koncsiiĝi, ke ni ne povas daŭrigi tiun vojon, kiu kondukus en neeviteblan katastrofon por la homaro kiaj por la tuta mondo.

G. Weigolt, *Svislando*

\- * -

Karaj gesamideanoj, - imagu, mi fariĝis "plenkreskulo"! En la instituto, kie mi laboras kun cento da gekolegoj, ĉiu ĉe 50-jariĝo devas aranĝi grandan bankedon, sed la mia estis vegetara! - Kiam la gekolegoj eksciis la preparadon, ili protestis, ke mi tion ne povas aranĝi senviande. Poste ĉiuj estis surprize kontentaj. Du koleginoj helpis al mi en la prepar-laboroj. Kolegoj faris afiŝojn sur kiuj en multaj lingvoj estis kun grandaj literoj skribita vorto: "VIANDO", - sed trastrekita, kun alskribo "FUJ!", - ankaŭ kun grandaj literoj estis la slogano tia: "KONTRABANDI VIANDON EN LA FESTENAJN EJOJN MALPERMESITA !"

O. Novotna, Bratislava, CS

\- * -

Salutojn el Jugoslavio sendas al vi nova leganto de EV !

Mi estas 28-jara viro, mia edzino ankaŭ estas esperantistino kaj vegetaranino. - Ni havas unujaran filineton, ŝi estas denaska vegetaranino. - Mi laboras en fabriko ĉe produktado de energio.

Mi esperas, ke en venontaj jaroj elkreskos en Jugoslavio forta vegetarana movado. - La ĵurnalo nomata VIKEND komencis antaŭ unu jaro skribi regule pri vegetarismo, publikigi receptojn kaj ĝenerale propagandi senviandan vivmanieron. Oni eldonis jam du n-roj de la gazeto kun vegetaraj receptoj, klarigoj kaj konsiloj. - Estas anoncita ankaŭ baldaŭa eldono de vegetara kuirlibro, pri kiu oni jam nun multe skribas kaj parolas. - Same estis jam malfermita vegetara restoracio en Zagrebo, sed badaŭrinde en la provinco la popolo ankoraŭ ne sufiĉe scias pri la sana senvianda ĝusta vivmaniero.

Damir Prpiĉ, Kutina, Jugoslavio

\- * -



S-ino Emilia JAKUBOWSKA kun sia amikino DIANA

...venis belaspekta bildkarto el Varsovio:
...Ni ĉiuj, TEVA-anoj el Pollando (80 personoj) sendas al vi korajn salutojn kaj bondezirojn. - Ni deziras al vi sukcesojn en via laboro.-
Emilia Jakubowska, Warszawa
La-Re de Pollando

- * -

S-ino Alida Duran el Francio demandas, ĉu ni jam havas ŝiajn kontribuaĵojn koncerne vitaminon C..., se ne, ŝi sendos denove ilin...

Ni bonvenigos ĉiujn kontribuaĵojn!
- La red. -

- * -

Ĉe tondado de manuskriptoj por n-ro 43-44/84 mi fortondis pro lokomanko citaĵojn: de inĝ. I. Papìrnìkova el Receptaro de sudbohemaj manĝoj, 1-a kajero -SUPOJ-. Bv. pardoni!
M. Škrob.

- * -

S-ino Ottoline Landheer v./d. Vies transdonis al ni tiun ĉi leteron:

Kara sinjorino, antaŭ ĉio mi salutas vin. Permesu sciigi vin pri la projekto starigi amikecan rondon pere de korespondado inter soluloj-vegetaranoj, kies celo povus esti pluraj bezonoj, vizitado, praktikado de la lingvo ktp., krome la solidareco. - Kion vi opinias pri tiu ĉi afero? - Ĉu vi konas geamikojn-emeritulojn, kiuj suferas pro la soleco? Kvankam mia adreso estas en Francio, mi loĝas ankaŭ en Hispanio, ĉar mi naskiĝis antaŭ 60 jaroj en kataluna urbeto.

Mi antaŭdankas vian respondon - korajn salutojn!
Bonvolu disdoni mian adreson:
L. I. C O S T A
17 bis Rte de la mer
66700 ARGELES sm, Francio

- * -

Mi deziras al vi kaj al ĉiuj membroj de la Tutmonda Esperantista Vegetarana Asocio - gajan kaj sanan Kristnaskon, ankaŭ feliĉan Novjaron 1985. -Pollanda membro de EV-
***Jan Kawka,** ul. A. Zawadzkiego 10/231*
43-100 Tychy, Pollando

- * -

...Mi mem kaj ankaŭ miaj aktivuloj proponas al vi sendadi niajn kontribuaĵojn el nia scencmedicina fako, ĉar komence de printempo nia "ESPERANTO INTERNACIA INSTITUTO DE MEDICINAJ PROBLEMOJ" fariĝis finfine oficiala instituto kunlabore kun WHO, UEA kaj UMEA kaj kun direkto al jena tezo: - "Lernu Esperanton, Internacian Lingvon por paco, amikeco kaj scienca informado!" - Ĉe tiu ĉi okazo ni sendas materialon, koncerne L.N. Tolstoj, unua Prezidanto de TEVA, en originalo, sed ni scias, ke vi regas la rusan lingvon, tial ni ĝin ne tradukis. Ĉu tiu ĉi materialo taŭgos por via revuo?
D-ro **A.N. Bogdanov,** Kievo, Sovetunio.

- * -

...mi jam **legis** la unuan de vi redektitan numeron de EV. - Vane mi serĉis erarojn - unuavide oni ne povas trovi ilin. Ho, se mi nur povus, mi tre ŝate

sendus artikolon, konforman al la tutnacia politiko, tamen pledantan por vegetarismo. Ĉu vi ne publikigos manĝoreceptojn?

Vuk Echtner, Domazlice, CS

\- * -

Vegetaranoj en Anglio antaŭ nelonge proklamis la filatelistan bojkoton ekscitinte, ke la poŝto ne plenumis malnovan peton eldoni poŝtmarkojn, kiuj propagandas la vegetarismon, sed ĝis nun eĉ subtenas la "rivalojn". - Nome la nova emisio da poŝtmarkoj propagandas bredeblajn taŭrojn. - Ĉi tiun paŝon de angla poŝto oni karakterizas kiel propagandon de viandnutrado. - Komunumo de anglaj vegetaranoj plendas, ke la poŝtmarkoj eldonitaj okaze la 200-jara datreveno de brutbredado en Skotlando, montriĝas "malhonesto" kaj instigas prefere la infanojn manĝi viandon.

E. Eger, České Budějovice,CS

\- * -

Karaj gesamideanoj,

novaĵo estas, ke mi unue esperantiĝis kaj poste vegetaranigis unu tutan familion. - Do, la komenco estas bona. Ankaŭ unu kolego - esperantisto anoncis, ke li planas ekesti vegetarano. Nun ni planas pluen. En kadro de nia EK fondi vegetaranan sekcion. Tiam mi povus prelegi, propagandi kaj agi por natura vivmaniero. Laŭ mia opinio estus bone alirebligi ne nur al esperantistoj, sed al ĉiuj, eniron en la EV-sekcion, ĉar eble ie ekzistas vegetarano solulo aŭ vegetarana familio. - Mi klopodos ekinteresigi ilin. Espereble baldaŭ vi aŭdos pli multe da novaĵoj de mi. Ankaŭ aliajn viajn ideojn aŭ sugestojn mi bonvenigos, kiuj mi povus utiluzi. - S-ron Levar mi kontaktis. - Ankaŭ mi sendis 500,- DIN por EV al TEVA. - Mi atendas vian respondon. Bedaŭrinde ĉi jare mi ne povis veni al Dudince, eble venontjare... Al miaj vegetariĝintaj amikoj mi proponos ien kune ekskursi - do, ili konsentos. - Post someraj ferioj ekvivas nia kluba agado kaj tiam mi havos pli multe da novaĵoj.

Damir Pupiĉ, Centar 2./7,
41320 Kutina, Jugoslavio.

\- * -

...ni havis belan renkontiĝon en Dudince, post tio, en tagoj 7-a ĝis 9-a de decembro mi ĉeestis E-Kulturajn Tagojn en Poprad, kie iu montris la lastan n-ron de EV. - Homoj envie rigardis kaj konstatis, ke la gazeto estas bona. Vi promesis en decembro pluan numeron de EV, espereble ĝi aperos.

Vladimìr Slàdeček, Ostrava, CS

\- * -

Karaj geamikoj,

en nia EV 36/4-1982 mi legis pri okulfrapaj rezultoj de la manĝado de ĝerminita tritiko. - Mi ankaŭ eksperimentis pri la preparado de ĝerminta tritiko. La ĉefa afero estas, ke oni bezonas konstantan varmofonton. Kaj ĝuste tion mi ne havis, ĉar mi havas centran hajtadon kun radiatoroj el aluminio. Kaj la radiatoroj estas varmega j aŭ malvarmaj. - Malgraŭ tio mi uzis ilin por ĝermigi la tritikon. Sed

mi povas tion fari nur nokte, ĉar tiam la temperaturo ekstera estas sufiĉe malalta, ke pro tio la radiatoroj fariĝas varmaj. - Mi prenas du lavmantelojn, metas ilin sur la telereton kaj inter la lavmantelojn mi ŝutas tavolon da grajneroj de tritiko. La lavmantelojn mi tre sekigas. La teleron mi metas sur la radiatoron. Matene oni havas ĝermintan grajnon (blankaj pintoj). - Sed kelkfoje oni bezonas 2 noktojn kaj tiam oni vidas ne nur ĝermojn, sed ankaŭ 3 radikojn je ĉiu grajnero. Mi manĝis tiun ĉi ĝermintan grajnon, ĉar tiam ĝi estis tre mola. Mi ne muelis ĝin. Mi manĝis tre multe de ĝermita grajno, do mi ne povas diri ion pri la rezulto... Mi manĝis legomon, ĉiam krudan...

Jaap Rooke, Bosbeslaan 25
3852 - CS ERMELO -
Nederlando

◊◊◊◊◊◊◊◊◊◊◊◊◊◊◊◊◊◊◊◊◊◊◊◊◊◊◊◊◊◊◊◊◊◊◊◊◊◊◊

- Ĉu vi havis malfacilaĵojn pro via franca lingvo en Francio?

- Ne, mi tute ne, sed la francoj...

\- * -

Fiŝkaptisto hejmenvenante plenĝojege alparolas sian edzinon:

- Dum tiu ĉi tuta monato vi ne devos kuiri viandon!

- Jes? - ĉu tiom da fiŝoj vi kaptis?

- Ne, sed mi fordrinkis la tutan salajron...

\- * -

Filo de meteorologo demandas sian patron:

- Paĉjo, ĉu la veteroprognozo ĉiam estas de vi ĝusta?

- La prognozo jes, nur la dato ne ĉiam kongruas.

◊◊

I N T E R E S A Ĵ O J

En banloko Cervia aliĝis 240 novaj anoj. Kongresaj prelegoj estis altnivelaj. La kongreson salutis reprezentantoj de diversaj grupoj, inter ili ankaŭ jugoslava instruisto de jogo Julian Bor, kies libroj estis tradukitaj en la italan lingvon. Li konstatis, ke la plej malsana estaĵo sur la tera surfaco estas la homo. Resanigi povas nur sana vivmaniero kaj natura nutraĵo. Por Eŭropa kongreso de Vegetaranoj en 1985 oni antaŭvidas la urbon Ravenna. D-ro Ferdinando Delor estas prezidanto de AVI, kiu havas ĉefan sidejon en Milano kaj filiojn en 12 lokoj.

"Der Vegetarier" - 3.1984.

◊-◊-◊-◊-◊-◊-◊-◊-◊-◊-◊

Antaŭ 100 jaroj transloĝiĝis la ĉefa sidejo de Teozofia Asocio el Usono al Adiar apud Madraso en Hindujo. Hinda registaro respektas la asocion. La jubileon ĉeestis eĉ la prezidentino de Hindujo Indira Gandhi kun sia prelego "Estonteco de la Homaro". Teozofia asocio vivas vegetare, senviande.

◊-◊-◊-◊-◊-◊-◊-◊-◊-◊-◊

Tra la mondo

LA JOGO DE LA NUTRADO

Por evoluigi vian koron vi evitos brui kaj ĝeni la aliajn, kiuj same bezonas kvietiĝi, koncentriĝi, mediti. Multaj mensas: "Ĉu la aliaj? Kial zorgi pri ili?" -Kaj jen kial la tuta mondo malprosperas: ĉar oni ne pensas pri la aliuloj... La homoj ne kapablas vivi kune, ĉar ili havas nenian respekton, nenian atenton unu al alia. Manĝi kune estas do bonega okazo evoluigi sin kaj plilarĝigi sian konsciencon.

La signo de homa evoluo estas la konsciiĝo pri aparteno al la tuto, multe pli vasta ol la homo mem. Li atentas ne ĝeni ties harmonion per sia aktiveco, siaj sentoj, pensoj, interna bruo. Vi diros: "Kio, ĉu interna bruo?" - Jes, ĉiu bruo estas rezulto de distanco, kaj la bruo, kiun ni kaŭzas interne per niaj turmentoj, niaj ribeloj, malkvietigas la psikan atmosferon. Kiu faras tian bruon, tiu ne scias, ke ĝi estas tre malbonfavora ankaŭ por li, kaj ke foje tiu ĉi bruo aperos en lia organismo kiel malsano psika kaj fizika.

Kiam vi nutras vin, ne forgesu direkti vian amon al la nutraĵo, ĉar tiel ĝi malfermiĝos por doni al vi ĉiujn siajn juvelojn. - Vidu la florojn! Kiam la suno varmigas ilin, ili fermiĝas, kaj kiam ĝi malaperas, ili malfermiĝas.

Kaj la nutraĵo? - Se vi ne amas ĝin, ĝi donos al vi - preskaŭ nenion, ĝi fermiĝos. Sed amu ĝin manĝante kaj tiam ĝi malfermiĝos, eligos sian parfumon, ĝi donos al vi ĉiujn siajn eternajn partetojn. Vi kutimas manĝi aŭtomate, sen amo, nur por plenigi malplenon. Sed provu manĝi kun amo kaj vi vidos, kiel mirinde vi fartos.

El la libro "La jogo de la nutrado"
de Omraam Mikhael Ainvanhov
Editions Prosveta; Francio
tradukis: N. FONTANNAZ (Svislando)

NUTRADO KAJ KANCERO

En jaro 1982 en Seattle, Usono, okazis la 13-a Kongreso de Kancer-esploristoj. Oni parolis ankaŭ pri efiko de la nutrado. Internacie konata sciencisto d-ro Dennis Burkitt konstatis, ke dum mallonga tempo en Usono oni povus malaltigi nombron de malsanuloj, se oni ŝanĝus sistemon de ilia nutrado. Ankaŭ fumado de cigaredoj ofte kaŭzas la kanceron. Grasoj precipe la animalaj liberigas kreadon de kanceraj eroj kaj malfortigas rezistkapablon de organismo. Kancero de stomako, intestoj, brusto kaj prostato, same kiel diabeto estas malsanoj, kiuj ofte havas devenon en superflua manĝado, precipe en ne naturaj, kuiritaj frititaj manĝoj. Beta karoteno, grava elemento por kreado de vitamino **A**, ludas gravan rolon kontraŭ kreado de kanceraj ĉeloj. Sed ankaŭ aliaj vitaminoj, precipe **E** kaj **C**. Ili ŝirmas korpon kontraŭ kancero. Ili troviĝas en

krudaj legomoj kaj fruktoj.

El "Amerika Servo"

- * -

82-jaraĝa d-ro Moermann el Rotterdamo jam dek jarojn sukcese kuracas kanceron de siaj klientoj sen kemikaĵoj, nur per krudaj legomoj, fruktoj, nuksoj, sen viando, sukero, blanka faruno! -Tio malgrandigas la kancerajn ĉelojn.

RADIKALAJ BESTPROTEKTANTOJ EN ANGLIO

12 **maskitaj** homoj dumnokte atakis farmbienon en Cocksparrow, kie oni bredas arĝentajn vulpojn. Ili difektis telefonon, aŭtomobilojn, rekomendis al la posedanto ne forlasi la domon, ili malfermis la kaĝojn kun vulpoj kaj poste malaperis en mallumo. Venonttage la grupo minacis al la posedanto: "Se vi ne ĉesos bredi la vulpojn, ni revenos!" -Temis pri anoj de radikala asocio por protektado de bestoj en Anglio, kiu havas jam 1.500 anojn. La nomo de la Asocio estas: "Liberiga Fronto por Bestoj".

"DER VEGETARIER" - 3/1984

- * -

Antaŭ 22 jaroj naskiĝis pionira komunumo "Findhorn" en Norda Skotlando. Ekde tiu tempo jam aperis centoj da ruldomoj, vikendaj aŭtomobiloj sur tiu ĉi loko. La homoj vivas en la komunumo vegetare. Ili ne povis konstrui daŭrajn domojn laŭ landa leĝo, ĉar la tero ne apartenas al ili. Sed nun helpe de libervolaj kotizoj, mondonacoj, enspezoj kolektiĝis sufiĉe da mono por aĉeti la grundon, sur kiu la "Findhornanoj" vivas. La terpeco kostas sume 380.000 £. La 17-an de novembro 1984 la komunumo estis 22-jaraĝa kaj ili esperas realigi lastan transakcion por aĉeti sian konstruparcelon.

El "Esotera" tradukis Sladeček

- * -

La rapidrestoracio de s-ro Guido Niekamp en Osnabruko proponas tage eĉ 30 diversajn krudsalatojn en sia manĝokarto kaj nun komencas ankaŭ anstataŭi la viandajn manĝaĵojn per la senviandaj, sojaj manĝaĵoj, kiuj estas malmultekostaj kaj multe aĉetataj. Dum unua tago de sojaj manĝaĵoj la profito de la restoracio estis je 300 M pli alta ol antaŭe.

- * -

NE MANĜU VIANDON...

Ne manĝu supon el testudo, kiu aperas en diversaj lokoj de la Tero. Ne portu mantelon el fokidoj, kiuj tiucele estas kruele buĉataj. Ne manĝu ovojn, ĉar kokinoj devas vivi en malvastaj kaĝoj kaj post certa kvanto da demetitaj ovoj estas mortigitaj. Ne aĉetu kosmetikaĵojn, kiuj devenas el viandaĵoj, bestaĵoj. Ne manĝu krabojn, kiuj ankoraŭ vivaj estas ĵetataj en bolantan akvon.

- Tiujn ĉi leĝojn oni aldonu al la dek leĝoj de Moseo.

"Die Zeit" - 05.08.1983.

- * -

Korespondi pri vegetarismo kaj jogo deziras: s-ino Zura MILOŠEVSKA, ul. Jurij Gagarin 51/39, YU-91000 SKOPJE, JUGOSLAVIO.

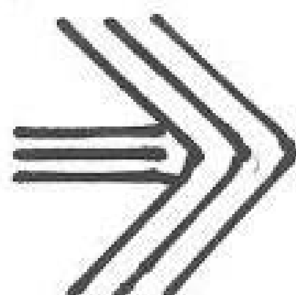
---

ooooooooooooooooooooooooooooooooooooooooooooooo

POR NIA KUIREJO

ooooooooooooooooooooooooooooooooooooooooooooooo





KION NI POVAS MANĜI EN NATURA STATO, TION NI NENIAM MALBONIGU PER DIVERSAJ ARTAJ MANIEROJ !

Ernesto Váňa, Dudince

o-o-o-o-o-o-o-o-o-o-o-o-o-o-o-o-o-o-o-o-o-o-o-o-o-o-o-o-o-o-o-o-o

DELIKATAĴO de D-ro BIRCHNER - BENNER

Kulereton da nekuiritaj avenflokoj oni devas malsekigadi (mergi) en lakto (ĉirkaŭ 2 kulerojn), ĉio restu tiel dum 12 horoj, poste ni aldonu 2 raspitajn pomojn aŭ alian ekvivalentan kvanton da frukto, sukon de duono da citrono aŭ alian acidan nekuiritan sukon, kulereton da koncentrita lakto (aŭ kremon kun sukero) kaj malmulte muelitan juglandon (nukson). - Ĉion ĉi miksu!

Tiun ĉi recepton mi ricevis de d-ro ZSOLT VADNAI, kiu prelegadis pri reforma nutrado. - Lia adreso: Belgràd rkp. 9, H - 1056 BUDAPEST 5; telefono: 373 015.

- ◊ - ◊ - ◊ - ◊ -

4 persona PICAO POR VEGETARANOJ

250 gr. da faruno, 15 gr. da fermentaĵo, 250 gr. da tomatoj, 250 gr. da manĝeblaj fungoj, 2 cepoj, iom da salo kaj oleo kaj origano.

La farunon, fermentaĵon, salon kaj oleon miksu kaj faru paston. Lasu ĝin ŝveli dum duonhoro. Poste metu paston en specialan ujon por picao (ĉirkaŭ 30 cm), platigante ĝin sur la fundo kaj kovru ĝin per la fromaĝo maldike tranĉita. Dume fritu la cepojn, tomatojn kaj fungojn; ĉi tiujn metu poste sur la fromaĝon kaj sur ĉion dismetu la origanon kaj metu en fornon je 200° Celsiusaj, dum 20-25 minutoj.

(O. Landheer)

-◊-◊-◊-◆-◆-◊-◊-◊-

Terpomoj raspitaj je platkukoj, el kiuj ni forigas la akvon superfluan, ni superverŝos per malpli granda kvanto da kuirita lakto; la terpoma sekaĵo akiros belegan flavan koloron kaj eĉ post la bako restas terpomplatkukoj flavaj.

****

Nia renkontiĝo en Dudince

okazis ekde la 1-a ĝis 10-a de septembro 1984. Venis gesamideanoj el 7 landoj, vegetaranoj, simpatiantoj, joganoj, naturamikoj... (el GDR 7 gesamideanoj el distrikto Schwerin kaj Neùbrandenburg), ĝuis neforgeseblan gastamikecon sub la gvidado de Ernesto Váňa.

Ĉiuj havante sian tagritmon sentis sin bone en la agrabla postsomera klimato de la suda parto de Meza Slovakio, en la ĉarma, parte pitoreska pejzaĝo, parte en vasta ebenaĵo, en la du lignaj domoj sur la delikvo de la vinberĝardena monto, en la termala banejo kun saniga akvo de 28°C kune kun sunbanado kaj trinkado de ĉi tiu valora akvo, kiu nur duloke, ĉi tie kaj en Japanio ekzistas, en la tuta mondo.

GRAFO MONTE CHRISTO ĴUS ALVETURIS...

Ĉiuj vivis en samideana, amikeca rondo kun interhoma harmonio. Ĉiuj ĝuis la ĉi tieajn sezonajn multajn kaj ege freŝajn fruktojn kaj legomojn. - La rekomendo de tiel bona, por ni senĉese zorganta patro Ernesto Vàna estas: "Vendu viajn havaĵojn kaj venu al Dudince, por vivi en la domo de la VERDA FAMILIO !"

D-rino E. Thormann

MALLONGA SEPTEMBRA INTERVJUO

Antaù stacidomo en Dudince zorgema Ernesto, salutante grupon da gesamideanoj, bonvenigas kaj informas ilin. -Mi haltigas sinjorinon ĵus elvagoniĝintan kaj demandas ŝin:

Kial vi alveturas en Dudince-n ?

Mi volas renkontiĝi kaj denove ekvidi miajn geamikojn: vegetaranojn, bestprotektantojn, naturamikojn, naturistojn, joganoj mallonge ĉiujn homojn, kiuj preferas ideojn de senvianda nutrado, vivante al siaj eblecoj kaj principoj en pli nobla, pli progresema kaj pli sana vivstilo.

-◊-

Post unu semajno sur kajo antaù envagoniĝo:

Kion vi travivis en Dudince ?

Tio estis kelke da tagoj de paradiza vivo: suno sur blua ĉielo, silento, trankvilo, ban-

ado en minerala akvo, ekzercoj jogo teorie kaj praktike, interesa amika vegetarana medio, rakontoj de inĝ. Dolezal pri laŭnatura vivmaniero kaj vegetarismo, lumbildoj pri Esperantaj aranĝadoj en Dudince kaj multe da alia. Nur dum la unuaj tagoj mi eksopiris pri normala nigra pano litova.

Kion vi volus sciigi al legantoj de EV ?

Mi estas virino, do antaŭ ĉio al ĉiuj virinoj! - Ni havas grandan oportunon, komenci kun senvianda nutrado ne nur por ni mem, sed ankaŭ por niaj familianoj, rekomendi ĉi tion ankaŭ al niaj amikinoj, ĉar de vegetarismo dependas jam nuntempe la estonteco de la tuta homaro. - Kaj nun al ĉiuj! ALVENU AL DUDINCE ĈIJARE !

D A N K O N ! ĜIS LA REVIDO JE VEGETARANA RENKONTIĜO 1985 !

Demandis: Avo, - Respondis: Angèle Judickiènè el Vilniuso, Landa Reprezentantino - Perantino de T E V A por Sovetunio.

- * - * - * - * - * - * - * -

POR naturamikoj



P R I L A N A T U R A N U T R A D O . . .

La naturamiko devas koni sufiĉe bone la naturfenomenojn kaj la leĝojn, kiujn la fenomenoj regas. Unu el tiuj ĉi leĝoj, verŝajne la ĉefa, estas la respekto de la vivo en ĉiuj sferoj. Fundamenta vereco, sur kiu devas baziĝi cerbumado de la homo. La respekto rilate al la vivo signifas amon kaj nur pere de amo eblas konstrui solidan kaj daŭran humanecon.

Ankaŭ la sanstato, ĉu fizika, ĉu spirita de la homo, havas radikojn en la kono de naturaj leĝoj kaj en la plej absoluta respekto de ili, sed la respekto devas fonti ne el timo antaŭ puno, sed el la amo.

Kiamaniere la homo povas vivi sekvante tiujn ĉi naturleĝojn kaj atingi tian vivmanieron ? La vojo de alproksimiĝo kaj de ekkono de tiuj ĉi naturaj leĝoj povas esti longa kaj laciga, precipe komence. La unuan ŝtupon, kiun la homo devas supreniri jam ekde sia junaĝo estas tiu, kiu koncernas lian naturan nutradon, ĉar ankaŭ la nutrado de la homo devus esti koncentrita en la respekto de la naturleĝoj.

Sed la naturnutrado konsistas ne nur el tio, ke ni kion ajn ĉiutage manĝas, ĝi koncernas ankaŭ nian kunvivadon en la tuta evolua procedo de la naturo, nutraĵo ankaŭ estas trinkado de pura akvo, enspirado de pura aero, la lumo, la sunradiado, la ripozo, la dormo, la amo por ĉiuj kreitaĵoj, la amon en la veron.

Nur neglektante tion ĉion, la homo ne sukcesos. Sed respektante ĉion ĉi, nur

tiam li povas iom post iom fariĝi pli bonfarta, pli kvieta, pli gaja - kaj liaj pensoj ĉiam pli partoprenos la leĝojn de la naturo, dum ke ĝiaj eliĝantaj radiadoj ĉiam pli kontribuas redoni ekvilibron al la vivkonduto de la homaro kaj de la tuta kreitaĵaro, ĉar ĉio en la vivo estas bazita sur reciproka influo, ĉio en la universo reciproke sin subtenas per interŝanĝo de radiadoj, de energio, sed tiuj ĉi radiadoj ne povas esti efikaj, se la vivkonduto de la tuta kreitaĵaro ne korespondas al la leĝoj de la naturo.

La digestaj organoj kaj la dentoj de la homo similas al tiuj fruktomanĝantaj bestoj, do laŭ natura leĝo la homo devas esti fruktomanĝanto - vegetarano. Tial la unua afero por sane vivi korpe kaj spirite, estas eligi ĉiujn viandaĵojn kaj ĉiujn aliajn manĝaĵojn tro artepreparitajn kiel ekzemple blankan panon, blankan sukeron, kiu estas dolĉa veneno, la konservojn ktp. - Krome: li devus elekti tiajn nutraĵojn, kiujn al ni donas la naturo mem, nome ne multe transformitajn. Ni devas scii, ke la kuirado perdigas grandan parton de nutraj vitaminoj kaj ingrediencoj. Pro tio ni devus kutimiĝi al manĝado de nekuiritaj nutraĵoj. Ĉefa manĝaĵo devus esti krudaj fruktoj, ili estas facile digesteblaj, ili purigas la sangon, kiu nin pli protektas kontraŭ ĉio malfavora, liverante al ni pli da forto: verdaĵoj, mielo, lakto ktp. - Pri efikaj elementoj de diversaj fruktoj, verdaĵoj, mielo ktp. ni povos paroli venonte kiel ekzemple pri la aliaj nutraĵoj de la homo: pura akvo, per kiu ni lavas nin de ekstere kaj interne, la aero, kiu nutras kaj purigas niajn pulmojn kaj sangon, la lumo, sunradioj, kiuj donas vivenergion ktp... - Memoru, ke nur la natura nutrado povas doni ekvilibron al nia vivado.

A. C o n t i - Italio

V E G E T A R A J M A N Ĝ E J O J R A P I D E K R E S K A S

Vegetara manĝado fariĝis nuntempe populara. Diversspecaj vegetaraj manĝejoj en GFR kreskas kiel fungoj post pluvo kaj havas konjunkturon. Per vitaminoj en trinkaĵoj, sojo kaj salatoj ili allogas klientojn. Oni ofertas manĝojn por stomakmalsanuloj, bongustajn salatojn laŭ usona stilo, variajn aziajn manĝojn el sojo kaj rizo, budhanajn fastajn manĝojn, ne mankas eĉ meksika "enĉilado".

En GFR ekzistas jam 1000 t.n. Biokamparanoj, kiuj posedas 12.000 hektarojn da tero. Por t.n. "alternativaj manĝoj" la civitanoj de GFR elspezas jare 2 miliardojn da germanaj markoj /DM/.

Suddeutsche Zeitung

◊◊◊◊◊◊◊◊◊◊◊◊◊◊◊◊◊◊◊◊◊◊◊◊◊◊◊◊◊◊◊◊◊◊◊◊◊

ALVOKO AL LA LANDAJ R E P R E Z E N T A N T O J

La preskostoj multe altiĝis. Tial ni petas niajn afablajn La Re-ojn, ke ili de tempo al tempo anoncu al la ekspedanto (s-ro Arnošt), kiom da ekz-oj de EV ili bezonas por tiuj legantoj, kiuj vere subtenadas nian bultenon per siaj afablaj mondonacoj, por ke ni ne sendu superfluajn ekz-oj. Provnumerojn donu nur al vere seriozaj interesantoj. Varbu novajn legantojn kaj novajn membrojn!

El redaktora notlibro: 1985

Multe da legantoj de EV, okaze de nia redakta ekaktiveco sendinte al ni gratulojn, deziris samtempe al ni sukcesojn ĉe la redakta laboro kaj klopodo pri eldonado de nia "Esperantista Vegetarano".

Ni dankas elkore al ĉiuj kaj promesas, ke ni faros ĉion, ke nia bulteno en jaro 1985 aperu regule kaj per viaj amikaj kunlaboroj kaj helpo ankaŭ kun interesa enhavo.

Laŭ nia kontrakto kun presejo ni planas, ke la 2-a n-ro de EV 1985 aperos ĝis la 25-a de junio, - la 3-a ĝis la 25-a de septembro kaj la lasta - la 4-a n-ro 1985 ĝis la 15-a de decembro - kaj ni kredas, ke tion ni plenumos.

_*_*_*_*_*_*_*_*_*_*_*_*_*_*

Por garantii regulan kaj ĝustatempan EV-eldonadon en jaro 1985 ni nun presas ĝin per ofsetmaniero en alia presejo, kie ĝis nun oni neniam presis Esperantajn aĵojn. Tiuj ĉi novaj kunlaborantoj senkulpigas sin (ĉar -laŭdire- Esperanton eĉ ja preskoboldo ne konas) por ĉiuj eraroj kaj difektoj en la n-ro 1/85, (nome, ke "fidelaj" ne devus esti "Gidelaj" aŭ en poemo anstataŭ "al" estas "la"), kaj promesas, ke venontaj n-roj estos en la gramatika ĝusteco pli bonaj.

0-0-0-0-0-0-0-0-0-0-0-0-0-0-0

Al Henriko ROZANSKI, Pollando: - Vian kontribuaĵon pri makrobiotiko ni envicigos venonte.

-*-*-*-*-*-*-*-*-*-

SANO PER SUKOJ DE FRUKTOJ KAJ VERDAĴOJ estas titolo de artikolo, kiu venis en nian redakcion sed SEN NOMO KAJ ADRESO DE LA SENDINTO! - Ni petas do la aŭtoron afable skribi al ni! La artikolo havas 6 paĝojn kaj ĝi estas aktuala por publikigo, sed mallongige!

-0-0-0-0-0-0-0-0-0-0-0-0-0-

Tio sama temas pri artikolo: "ŜI KURACIS SIN MEM". - Bv. anonci sin! Ni havas nek nomon, nek adreson de aŭtoro. La INDEKSO al la unuaj 25 n-roj

######################

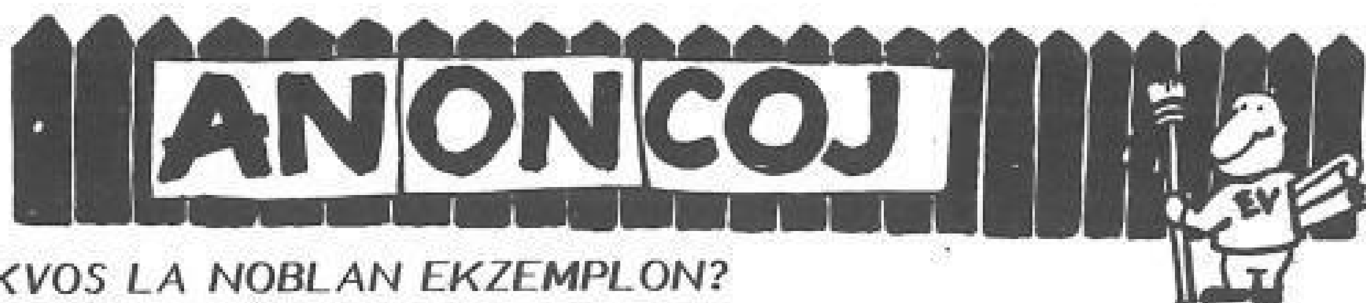
La INDEKSO al la unuaj 25 n-roj de EV respegulas al vi ĉion, kio estis en tiuj n-roj skribita. - Se vi ĝin ne havas, mendu ĝin, sendante 2 internaciajn respondkuponojn poŝtajn en letero al la adreso de Ernesto VÁŇA, 962 71 DUDINCE, Ĉeĥoslovakio.

==

FRATECO ESTAS NATURA, KARAKTERIZA DE HOMOJ -

L. N. Tolstoj

==



KIUJ SEKVOS LA NOBLAN EKZEMPLON?

Kelkfoje mi menciis, kiom da zorgoj estadas pri eldonado de nia bulteno "Esperantista Vegetarano" kaj ankaŭ pri la kostoj ĉirkaŭ ĝi. Mi menciis en unu mia letero, kia avantaĝo estus por ni tia elektra tajpilo, kiu al ni ne nur faciligus nian laboron, sed samtempe malaltigus la prezon por la eldono. - Kaj antaŭ nelonge venis du monsumoj en letero, kie oni diras, ke la sumo estas dediĉo por la fonduso por povi aĉeti elektran maŝinon. Ho, se estus 20 - 25 personoj inter nia kara legantaro, kun tiom noblaj koro kaj intanco, tiam ni povus pli malmultekoste eldonadi nian ŝatatan bultenon. La sendintoj de la monsumoj estis s-ino LAMMER el Ĉeĥio, kaj s-ano RYCHLIK. - Kaj kiu sekvos ilian noblan ekzemplon? Jam nun niajn sincerajn dank-esprimojn!
P.S. - Niaj karaj legantoj el "okcidentaj landoj", kiuj emus donaci al la menciita fonduso monon, bv. nur skribi al ni, SED NE SENDU LA MONON! ĉar tiu estos uzata tie en iu lando, kie ni povos aĉeti la tajpilon por ni konvenan.
Aŭ ĉu ĝin povus iu al TEVA donaci?

E. Váňa

*_*_*_*_*_*_*_*

Vegetara viv- kaj pensmaniero gajnas en Italio novajn adeptojn. Elsendado pri vegetarismo okazis jam eĉ en populara televida programo. - Post tio estis fondita Asocio de Italaj Vegetaranoj kun titolo "AVI" kaj jam okazigis sian kongreson.

- * - ◊ - * -

Iuj niaj karaj legantoj (precipe en foraj landoj) ŝatus ricevadi nian bultenon pli rapide, pli frue kaj ili demandis nin, ĉu ni povus ĝin sendi al ili aerpoŝte, aparte, do ne pere de la Landa Reprezentanto - Peranto de TEVA.

Al tiuj ni respondas: - jes, ni povas tion fari, sed bv. memori, ke la aerpoŝta alpago estas sufiĉe alta, sed se iu emas ĝin kompensi, ni volonte sendados EV-on al ili aerpoŝte. Tamen pri la afero, - resp. kostoj - informiĝu ĉe la Redaktoro de EV. -

- - * - * - -

Al demandaj leteroj ni respondas, ke jes, ni havas el iuj antaŭaj n-roj de EV malgrandan stokon kaj al dezirantoj ni povas tiun liveri, se ili sendas adekvatan mondonacon. Samloke ni informas, ke ni havas ankoraŭ sufiĉe da Indekso al la numeroj 1 ĝis 25 de EV kaj tiujn same vi povas mendi, sendante adekvatan sumon ankaŭ por la poŝtelspezoj. La Indekso diros al vi ĉion pri la antaŭaj numeroj, kiam kiu kaj kion skribis en EV, resp. vi povas elserĉi tiajn artikolojn, kiuj vin aparte interesas.

#-#-#-#-#-#-#-#-

Junaj kaj pli aĝaj vegetaranoj, viv-reformuloj en Germanio, Svislando kaj Aŭstrio serĉas amikojn kaj vivkunulojn.-

Ĉu vi serĉas ankaŭ? - Serĉu ĉe ni: REFORM-PARTNER-CLUB, Nenegweg 7-a, CH - 6045 MEGGEN - Svislando.

*_*_*_*_*_*_*_*

Ofte venas leteroj el iuj nepagipovaj landoj; al la afablaj skribintoj ni respondas jene: al ĉiuj, kiuj scipovas iamaniere aranĝi, ke venu libervola mondonaco je ilia nomo al ni, ni sendados al ili nian bultenon; sed jam ne plu ni povas sendadi ĝin al aliaj. - Tio kostas jam multe al ni kaj en lasta tempo ni devas severe ekonomie administri la vivon de TEVA - EV.

◊-◊-◊-◊-◊-◊-◊-◊-◊

KUIRLIBRO VEGETARANA en ĉeĥa lingvo (multobligita) mendeblas ĉe: Jaroslav LISY, Numanova 48, CS-602 00 BRNO, Ĉeĥoslovakio. - Same en Esperanto, (alia, krudnutraĵa). Prezo: 3 internaciaj respondkuponoj poŝtaj aŭ egalvaloro, ĉe la sama adreso.

◊◊*◊*◊*◊*◊*◊*

Interesa kuirlibro por vegetaranoj estis eldonita en Sovetunio en la rusa-ukraina lingvo, pli ol 100 paĝoj en formato 14x21 cm, koloraj ilustraĵoj. - Eldonejo REKLAMA, Kiev 103 - Prezo: 1,20 Rubl.

################################

KURACISTOJ DIRIS, KE LA KRABO ESTIS KAUZO DE MORTINTA PACIENTO EN HOSPITALO...

Leslie H. Butcher, 41-jara viro el Baltimore mortis en hospitalo Union Memorial post 12 tagoj de intensa kuracadfo per antibiotikoj kaj finfina amputado de lia dekstra kruro.- Dekomence la kuracistoj kredis, ke lin mordis krabo. La kruro komencis ŝveli, kiam li revenis el karbkaptado el maro. Kuracis lin d-ro Frank J. Amodio. Nun d-ro Amodio diras, ke la mortiga organismo, kiu ekestigis la infekton - iu bakterio, konata kiel "vibrio" - eble eniris la organismon de Butcher, kiam li ĵetis la krabon en bolantan akvon. Li ekmanĝis ĝin kaj poste la aliajn kaptitajn krabojn.

La mara vibrio troveblas kaj en kraboj kaj en ostroj. Ili fariĝas konataj nur dum lastaj jardekoj kaj ĝis nun eĉ ne havas specialan nomon laŭ Medicina Ĵurnalo de New England - jan. 1979.

La Usona Centro pri Kontrolado de Malsanoj en Atlanto raportas pri 39 konataj kazoj de malsano ĉe homoj, el kiuj 12 mortis. Inter tiuj ĉi 12 mortintoj estis 11, kiuj manĝis krudajn ostrojn mallonge antaŭ sia malsaniĝo.

Sergio Docal, 3200 N.E. 26th St. Apt. 1222
Ft. Laŭd, FL 33308 USONO.

R E Z U L T O D E V E G E T A R A M A N Ĝ A D O E S T A S F O R T A K O R P O K A J T R A N K V I L A A N I M O

B e r n a r d i n d e S a i n t - P i e r r e

JOGA DIETO

Dieto, kiu plene konformas al la praktiko de Jogo kaj spirita progreso nomiĝas Joga dieto. Dieto intime koneksas kun la menso. Menso formiĝas el la plej subtilaj partoj de la nutraĵo. Unu saĝulo diris: "Kiam oni konsumas nutraĵon, ĝi iĝas trispeca: la grandaj, krudaj eroj iĝas forĵetaĵoj, la mezgrandaj - karno, kaj la fajnaj - menso. Kiam oni buterigas lakton, ĝiaj fajnaj eroj leviĝante supren iĝas butero. Same, kiam oni konsumas la nutraĵon, la fajnaj eroj leviĝante supren formas la menson. Do, vere la menso estas nutraĵo." Ankoraŭ: "Per la pureco de nutraĵo oni iĝas rafinita laŭ sia interna naturo; per la purigo de sia interna naturo oni vere perceptas memoron de la Memo; kaj per la atingo de la memoro de la Memo oni disigas ĉiujn katenojn kaj korinklinojn.

Ekzistas tri specoj de dieto, nome Satviko, Raĵasiko kaj Tamasiko. Lakto, hordeo, tritiko, cerealoj, butero, mielo, fromaĝo, tomatoj, daktiloj, fruktoj kaj nuksoj estas Satvikaj nutraĵoj. Ili faras la menson pura kaj trankvila. Fiŝo, ovoj, viando, salo kaj saŭcoj estas Raĵasikaj nutraĵoj. Ili ekscitas pasion. Bovaĵo, vino, ajlo, cepo kaj tabako estas Tamasikaj nutraĵoj. Ili plenigas la menson per kolero, mallumo kaj inerteco.

Lordo Kriŝna diras al Arĵuna: "La nutraĵo, kiu konvenas por ĉiu estas trispeca. Aŭskultu la distingon de ili. Nutraĵoj, kiuj pliigas viveblecon, energion, ĝojon, forton kaj sanon kaj estas bongustaj, molaj, esencaj kaj agrablaj estas bonaj por la pureco. La pasiulo deziras nutraĵojn, kiuj estas amaraj, acidaj, salitaj, tro varmegaj, akraj, sekaj kaj bruligitaj, kaj kiuj igas doloron, malfeliĉon kaj malsanojn. La nutraĵoj kiuj estas sekiĝintaj, sengustaj, putraj kaj malfreŝaj, forĵetindaj kaj malpuraj, taŭgas por Tamasiko".

Nutraĵo havas grandan signifon en meditado. Diversaj nutraĵoj faras diversajn efektojn al diversaj partoj de la cerbo. Por celo de meditado la nutraĵo devas esti malpeza, nutra kaj Satvika. Lakto kaj fruktoj tre helpas en meditado. Teo kaj sukero devas esti uzataj modere. Pli bone estus, se vi tute rifuzas ilin. Komencanto devas esti atenta elektante Satvikajn nutraĵojn. Nutraĵo havas vastan influon al la menso. Vi povas vidi tion en ĉiutaga vivo. Malfacile estas kontroli menson post peza, abunda nutraĵo. La menso kuras, vagas kaj saltas, kvazaŭ simio, la tutan tempon.
Alkoholo kaŭzas grandan eksciton de la menso.

Evolucio estas pli bona ol revolucio. Vi devas ne fari subitajn ŝanĝojn en io, speciale en la aferoj, koncernantaj nutraĵojn kaj trinkaĵojn. Estu la ŝanĝo malrapida kaj laŭgrada. La sistemo devas kapabli adaptiĝi al la ŝanĝo sen malfacilaĵoj. **Natur non agit per saltum.** (Naturo neniam aĝas per saltoj).

V. BUJAK,
Minsk - Sovetio.

LANTI PRI TOLSTOJ OKAZE DE LA VIZITO EN JASNAJA POLJANA

Alian dimanĉon mi vizitis kun K-do Polakov la Tolstoj-muzeon. Ĝi konsistas plejparte el fotoj, montrantaj la mortinton sub diversaj aspektoj. Ĉiam severa, malkvietaspekta, neridema vidiĝas la apostolo de Jasnaja Poljana. El la kelkcentoj da fotoj, kiujn ni rigardis, nur du montras rideton sur la vizaĝo de Tolstoj. Kaj en ĉi tiuj du okazoj li estas kun infanoj.

En angulo, granda statuo el griza ŝtono montras la famulon en lia kutima sinteno: Li staras, estas vestita per bluzo ĉirkaŭligita per ŝnura zono; liaj manplatoj sin apogas kontraŭ la korpo kaj la dikfingroj rajdas sur la zono; la brovoj elstaras kaj kaŝas tute la okulojn. Tiu viro aspektas kvazaŭ forto el la naturo ĵetita sur la teron por doni iun orientadon al la ordinaraj homoj...

Pendas ĉe la muroj portretoj, prezentantaj Tolstoj'on dum diversaj periodoj kaj scenoj de lia vivo. Pentraĵo montras lian bienon en Jasnaja Poljana.

En iu ĉambreto troviĝas diversaj specimenoj de lia postmorta masko. Vidante tiun ĉi objekton oni povas supozi, ke la morto alportis pacon al la nobla, ĉiama spiritmalkvietulo: La trajtoj ne plu estas malglataj, hirtaj, sed dolĉigitaj, pacigitaj...

En montroŝrankoj troviĝas diversaj eldonoj de lia verkaro. Mi rimarkis unu libron en Esperanto.

Oni finas la viziton en ĉambro, samforme, samaspekte aranĝita kiel tiu, kie mortis Tolstoj. Jen la lito, jen lia valizo; lia peza mantelo pendas alkroĉita ĉe la muro. Eniras dolĉa lumo. Impresiga, sugesta estas la kadro. Oni kvazaŭ sentas, ke la animo de l'nobla mortinto enfiksiĝis en la ĉi-tieaj objektoj. Iu desegnis sur la muro la linion de la ombro, kiun faris la korpo kuŝanta en la lito.

Skribinte en la vizitlibro kelke da dankaj vortoj al la Soveta Registaro, kiu ebligis la starigon de tiu pia memorilejo, mi foriris kun emocio preskaŭ religia...

Tolstoj. Lenin. Du gvidantoj de la homaro. Kaj tiel malsimilaj! Unu senĉese estis okupata pri la moralaj enmemaj problemoj; la alia juĝas ĉion laŭ la marksisma vidpunkto, kiu instruas, ke la ekonomia medio kreas nian moralecon. La unua atentas ĉefe pri la idividuo; la dua pri la socio.

Kiu pravas ?

LANTI ĈE VEGETARANOJ

Unuhora veturado per vagonaro, poste duonhora piedirado tra kampoj kaj jen, K-doj Nekrasov, Demidjuk kaj mi alvenas ĉe la vilaĝo Tajninskoje apud Moskvo. Tie troviĝas vegetarana laborkolonio. Ĝi konsistas el 37 personoj, el kiuj 20 infanoj ambaŭseksaj. La kolonianoj okupas sin per diversaj laboroj, ĉefe per

terkulturado. Tie estas presata "LA NOVA EPOKO". La infanoj estas instruataj ĉe la kolonio. /.../

Ŝajnas, ke la spirito de Tolstoj vivas en la kolonio. Volonte mi restadus ĉi tie. Sed ĉu la bildo, kiun image mi prezentas al mi respondas al la realeco?

Mi demandis S-anon Szabuniewicz, ĉu li estas kontenta pri la funkciado de la kolonio.

- Ne tute, respondis li. Por ke ĉio bone prosperu estus necesa nur unu sola estro al kiu ĉiuj obeus. La ideala regado de la kolonio estus ia monarkio. Pro nia demokratia, liberecana mastrumado, okazas kelkfoje, ke rikoltado ekzemple malprosperas, tial ke, je la taŭga momento, ne konsentis ĉiuj kolonianoj partopreni urĝan laboron. Iuj, ne pro malbonintenco, sed verŝajne pro nekompreno, ne konscias pri urĝeco de iuj taskoj. Sed, aldonis S-ano S., ni tamen ĉiuj vivas pace kaj en sufiĉa bonstato - konsidere la nuntempon... /.../

Sed niaj pacemaj Tolstojanoj ne konsentas pri klasbatalo. Ili ne volas rezisti perforte la perforton.

En tiu mia konstato ili vidu nenian riproĉintencon.

Mi ne dubas pri ilia sincereco - kaj sinceruloj ne meritas riproĉon. Tre atentemaj pri la morala vidpunkto ili, miaopinie, ne sufiĉe taksas la ekonomian faktoron. Sed, bedaŭrinde, estas vero, ke kompense la marksanoj malprave atentas ne sufiĉe pri la moralaj fortoj...

"EL VERKOJ DE E. LANTI *2*", Broŝurservo de S.A.T., 1982; p-oj: 37, 38 kaj 40, 41.

... TRA LA MONDO (daŭrigo)

Iamaj militkaptitaj usonaj aviadistoj en Vjetnamio, laŭ studoj de kuracistoj, estas nun pli sanaj ol iliaj kolegoj, kiuj ne estis en vjetnamaj koncentrejoj. Usona centro por studoj de militkaptitoj en San Diego (Kalifornio) publikigis nun rezulton de esplorado de 78 iamaj militkaptitoj en Vjetnamio. Direktoro de la centro doktoro John A. Plag konstatis, ke bonan sanstaton de iamaj militkaptitoj kaŭzis riza kaj legoma nutraĵo, preskaŭ senvianda, en tendaro de militkaptitoj kie oni havis nek tabakon, nek alkoholon, nek streĉan vivon. Male, usonanoj, kiuj ne vivis en militkaptejo, manĝis multe da viando, bestajn grasaĵojn, trinkis alkoholon kaj fumis tabakon. Nun jam multaj de ili suferas je kor- kaj sango-malsanoj.

"Der Vegetarier"
esperantigis: Sládeček

◊◊*◊*◊*◊*◊*◊*◊*◊*◊*◊*◊*◊*◊*◊*◊*◊*◊*

Filo al sia patro:

- Paĉjo, mi ŝatus ellerni la sorĉistan arton.

- Pro kio do, diru al mi!

- Por povi transformi la instruiston je kanario kaj tuj malfermi la fenestron.

◊◊*◊*◊*◊*◊*◊*◊*◊*◊*◊*◊*◊*◊*◊*◊*◊*◊*

NIA REDAKCIO URĜE BEZONAS PLENAN VORTARON AŬ P I V -on!!! ĈU VI POVUS ĜIN VENDI AŬ AFABLE DONACI? - BONVOLAJN INFORMOJN SENDU AL LA REDAKCIO, - RESPEKTIVE LA LIBRON. - ANTICIPE KORAN DANKON !

LIBERVOLAJ MONDONACOJ

Ni petas niajn af. La-Re-ojn, ke ili kontrolu, ĉu ni publikigis ĉi tie ĉiujn mondonacojn kaj se ili trovus mankojn aŭ erarojn, pri tiu afable ili skribu tuj al la Prezidanto. - La nomarliston de la donacintoj ĉiam afable sendu al li en aboca vico kaj mondonacon neniu sendu al la redakcio, ĉiam NUR AL SIA LANDA REPREZENTANTO, kaj kie tiu ankoraŭ ne estas (dume iu afable fariĝu!), tiam al la Kasistino en Nederlando. - Konsciiĝu, ke nur el viaj donacoj oni povas eldoni la bultenon, - neniu alia monsubteno de ie estas alie atendebla ! - Faru do abunde la mondonacojn por vivteni vian bultenon, la ligilon inter ĉiuj esperantistoj vegetaranoj!

◊◊◊

NUN NI DANKAS PRO LA
ALVENINTAJ DONACOJ, AL:

* ČEĤOSLOVAKIO: Babìček 45, Buček 30, Drbohlavovà 100, Dvořàkovà 50, EK-Brno 50, Helmeczyovà 50, Horàkovà 50, Horsky 50, Chaloupka 30, Jàrovà 25, Kianicka 40, Kozel 100, Lisý 30, Machàlek 50, Matyasovà 100, Mužlay 50, Niemczyk 40, Nosek 30, Novotnà 100, Papàk 40, Poulovà 100, Sirovà 40, Steinovà 20, Stoklas 40, Stýblovà 50, Škorpil 20, Tomìšek 20, Vitàsek 70, Vlasàk 40, Vojčiakovà 50 Kcs. - Kaj apartan dankon al s-oj Zàvocky kaj Slàdeček, kiuj al ni donacis tutan skatolon da TEVA-poŝtkartoj. * FRANCIO: Lagoute 20, Martinez 75, Piedrafita 75 Fr. (pere de s-ino Llapard). * GERMANA DEMOKRATIA RESPUBLIKO: Eichler 10, Meyer 10, Weller 10, Wosien 20 M. * GERMANA FEDERACIA RESPUBLIKO: Führer 20, Gültling 40, Hegora EC 60, Lademann 12, Meier 30, Reeg 30, Teich 5.40, Vogel 64, Wiese 20 DM. * HUNGARIO: Fülöpp 500 Frt. * KUVAJTO: Al-Amily 100 Gld. * NEDERLANDO: (1983) Beek 20, Moerbeek 15, Wit 15, Zeiss 12, (1984) Abbas 50, Beek 20+20, Los 20, Moerbeek 20, N. N. 30, Prent 25, Schenderling 240, Tinteren 10, Wit 15, Zusto 16 Gld. * SVEDIO: Andersson 50, Frisk 20 (?), Gustavsson 30, Hammarber 25, Karllson 90, Meijer 50, Möllestad 100, Persson 30+75, Randehed 100, Svensson 100 Kr. * SVISLANDO: Altheer 20, Bonan Tagon 5+10, Braun 10, Buhlmann 30, Descoeudres 10, Enz 20, Fontanaz 20, Keller 10, Longchamp 30, Muster 20, Müesch 20 Fr.

Kaj ĉiloke nia aparta danko al S-ro ENZ, per kies afableco TEVA ricevis de SIGA pasintjare denove 1.000 frankojn favore al la FONDUSO TAJPILA.

===

♦ *Kompostita en Eldoncentro de MFKA, 39, rue Joseph Hénot, F-57070 METZ*

♦ *Presita en la eldonejo PERSPEKTIVO Nørregårdsvej 91, DK-2610 RØDOVRE.*

ESPERANTISTA VEGETARANO

kvaronjara bulteno de la

TUTMONDA ESPERANTISTA VEGETARANA ASOCIO

LANDAJ REPREZENTANTOJ – PERANTOJ de TEVA

ARGENTINO: Clara de HESS, Bolivar 6339 B, 1875 WILDE
AŬSTRALIO: Bob Felby, 11 Clare Street, ATHOL PARK, S.A. 5012
AŬSTRIO: Andreas Janus, "Esperanto", Löhrgasse 18, 1150 WIEN
BELGIO: Camiel de COCK, Vorsebeemdenweg 7, 2241 ZOERSEL (Halle)
BRITIO: Wiliam SIMOCOCK, Clayton House, Butterton, LEEK, Staffs ST 13 7SR
BRAZILO: Kim RIBEIRO, C.P. 11.049/Ag. M. Deus, 90 000 PORTO ALEGRE RS.
BULGARIO: Svoboda G. DAMJANOVA, Makariopolski 7, 6100 KAZANLAK
ĈEĤOSLOVAKIO: JUDr. Ján Chladný, Dudvážska 23, 821 07 BRATISLAVA
DANLANDO: E.J. FROST, Ved Fortunen 16, 2800 LYNGBY
EGIPTIO: D-ro Tadros MEGALLI, p/a Yusif Megalli, 11 Haret Sayed Hasaner Shubra Geziret Badran, CAIRO
FINNLANDO: Lasse KIVISTÖ Kivistöntie, 05510 HYVINKÄÄ
FRANCIO: Alida DURAN, Villelongue del Monts, 66740 St-GENIS
F. R. GERMANIO: Detlef MEIER, Farm-Gemeinschaft, 8821 DORNHAUSEN 29
GERMANA D. R.: Erich WÜRKER, Klein-Grönland 9, 98 REICHENBACH I. V.
GREKIO: Todorakopulos EVANGELOS, Eaku 21, N. Liosia, 13122 ATENO
HINDIO: S. John BOSCO, N°. 1174 Block 68, V.O.C. Nagar, Tondiardet, MADRAS 81
HISPANIO: Lluis ARMADANS, Pl. Sagrada Familia, 4t, 3a, BARCELONA 13
HUNGARIO: Julio BENIK, Kis u. 4, 2600 VAC
IRANO: Turan SAGAFI, Shahrara Block 18, N° 17, TEHERAN 14458
IRLANDO: Christopher FETTES, St Columba's College, DUBLIN 16
ITALIO: Aldo CONTI, Via R. Sanzio 15, 14100 ASTI
IZRAELIO: Mark STEINBERG, HAIFA, Kiryat Eliezer 35157, 17 HAPARTIZANIM
JAPANIO: D. MacGILL, KYOTO Syudoin, 701 Momoi-tyo, Ohara, Sakyo-ku, 601-12
JUGOSLAVIO: Petar LEVAR, Dravska 81, 43361 KALINOVAC
KANADO: Normand FLEURY, 6358 de Bordeaux, MONTREAL, Quebeck H2G 2R8
KOLOMBIO: Libardo MEJIA, Apartado aéreo 3525, CALI
KUVAJTO: Hussain Mohammed AL-AMILY, POB. 2777, SAFAT-KUWAIT
MEKSIKIO: Angel SEGURA, Ap. M-2003, 06000 MEXICO, D.F.
NEDERLANDO: Ot. LANDHEER v. d. Vies, Bauerlaan 7, 2111 AT AERDENHOUT
NORVEGIO: Bjorg NORSTED, Skàraasen 2, 1620 GRESVIK
NOVZELANDO: Mavis GIBSON, 15 A Sandiacre, Browns Bay, AUCKLAND 18
PAKISTANO: S. A. FARANI, House N-ro K-118, Maĉhine Mohalda N-ro 3, JHELUM
POLLANDO: Emilia JAKUBOWSKA, Lampego 10 m. 67, 01-708 WARSZAWA
PORTUGALIO: Portugala E-Asocio, Rua Dr. Jimoouto, 6R/C.-A., 1500 LISBOA
RUMANIO: Radu PATRASCU, Pomp. Manoliu 13, G2-Ap. 75, 73294 BUKURESTI 39
SOVETUNIO: Angelé JUDICKIENE, A.D. 871, 232044 VILNIUS 44
SRILANKO: U. L. P. P. GUNEWARDENA, Panapatiya, KAHAWATTE
SUDAFRIKO: J. P. HAMMES, 30 Vienhoutstr., Wilropark-1725, ROODEPORT
SVEDIO: Henryk KARLSSON, Fimongatan 12, 590 40 KISA; ĝir. 172716-3
SVISLANDO: Gertrud WEIGELT, Gurtengartenstr. 12, 3028 SPIEGEL/Bern
USONO: James PARKERSON, 1207 Grace Street 8, BAKERSFIELD, CA 93305
VENEZUELO: David G. VALECILLOS, Calle 79 No 3C-72, MACARAIBO - 4002
ZAIRO: Nsimba Mfumu NDOGALA, B.P. 1323 KINSHASA 1